MINDFULNESS

„Aceasta este o carte inspiratoare. Ed Halliwell ne arată cum o înţelepciune străveche, testată cu atenţie de cele mai bune metode ale ştiinţei moderne, poate deveni o resursă de încredere pentru secolul XXI."

MARK WILLIAMS, PROFESOR EMERIT DE PSIHOLOGIE CLINICĂ LA UNIVERSITATEA OXFORD, AUTOR AL VOLUMULUI *MINDFULNESS: A PRACTICAL GUIDE TO FINDING PEACE IN A FRANTIC WORLD (MINDFULNESS: UN GHID PRACTIC PENTRU A DESCOPERI PACEA ÎNTR-O LUME FRENETICĂ)*

„Mindfulness implică o deschidere onestă şi curajoasă spre experienţa de a fi uman în momentul prezent. Ed Halliwell cunoaşte la perfecţie teoria şi practica acestui teritoriu curios de nefamiliar. Rezultatul este un ghid practic şi de mare ajutor, presărat minunat cu revelaţii psihologice luminate"

DR. JONATHAN ROWSON, DIRECTOR AL RSA SOCIAL
BRAIN
CENTRE

„Vrei să descoperi cum să-ţi găseşti pacea lăuntrică? Ed ne-a oferit o îndrumare pragmatică, clară şi plină de compasiune pe care o putem aplica în viaţa noastră de zi cu zi. Această îndrumare practică legată de mindfulness este împletită de-a lungul cărţii prin intermediul referinţelor privind fundamentul ştiinţific, şi este adusă la viaţă urmărind experienţele a patru persoane care au întreprins călătoria prin acest program."

REBECCA CRANE, DIRECTORUL CENTRULUI PENTRU CERCETAREA ŞI PRACTICA MINDFULNESS-ULUI, UNIVERSITATEA BANGOR

„Acest ghid extraordinar de accesibil pentru mindfulness este scris cu o claritate, cu o deschidere şi o generozitate blândă care fac parte din caracteristicile practicii

mindfulness în sine. Recurgând la multe dintre ele- mentele-cheie ale cursuluiMBSR/MBCT, cartea oferă, de asemenea, o punte introductivă către fundaţiile filozofice bogate ce susţin şi completează abordările bazate pe mindfulness"

ROBERT MARX, CONSULTANT PSIHOLOGIE CLINICĂ, ÎNDRUMĂTOR PENTRU ANTRENAMENTUL ŞI STĂPÂNIREA MINDFUL- NESS-ULUI, SUSSEX PARTNERSHIP NHS FOUNDATION TRUST *„Cheia pentru fericirea de durată este abilitatea de a trăi în înţeleaptă legătură cu gândurile tale, cu sentimentele şi cu mediul înconjurător. Starea de mindfulness este o unealtă care ne ajută să ne schimbăm viaţa şi care constituie, poate, abilitatea supremă pentru a trăi bine. Această carte este o introducere fabuloasă, revelatoare şi accesibilă către mindfulness, din partea unuia dintre specialiştii de top din domeniu. O recomand cu căldură."*

DR. MARK WILLIAMSON, DIRECTOR AL ACTION FOR HAPPINESS

„Nu există îndoială că starea de mindfulness este unul dintre cele mai puternice remedii pentru stresul vieţii din era noastră plină de distracţii, hiperocupată şi individualistă. Dar este surprinzător de greu să găseşti sfaturi cu adevărat practice, susţinute de cercetări, despre cum să o pui în aplicare. Volumul Mindfulness *al lui Ed Halliwell este un ghid de o claritate fără precedent pe acest subiect, care-şi croieşte drum prin miturile şi gândirea magică, ajungând la esenţa practicii străvechi, dar de o relevanţă nespusă. Pentru a deprinde arta de a trăi bine şi fericit dând dovadă de atenţie, începe prin a acorda atenţie acestei cărţi"*

OLIVER BURKEMAN, AUTOR AL VOLUMULUI *HELP, THEANTIDO- TE (AJUTOR, ANTIDOTUL*)* ŞI AL

* Volum apărut în limba română la editura Publica, în 2014,

RUBRICII „THIS COLUMN WILL CHANGE YOUR LIFE” („ACEASTĂ RUBRICĂ ÎŢI VA SCHIMBA VIAŢA”) DIN PUBLICAŢIA *THE GUARDIAN*

„Scriindu-se atâtea despre mindfulness în ultima vreme, vi s-ar ierta dacă aţi crede că nu există nimic nou de învăţat. Această carte pune efectiv punct acestei presupuneri! Scriitura lui Ed este clară şi lesne de înţeles, dar nu este doar pentru începători – vizează pe oricine care doreşte să i se reamintească de ce continuă aceste practici străvechi să fie atât de relevante pentru vieţile noastre astăzi. Împletind studii de caz cu o structură a capitolelor tip săptămână cu săptămână, Ed ne-a pus la dispoziţie un ghid practic, accesibil, care este aplicabil în egală măsură nou-veniţilor sau acelora dintre noi care încă ne străduim să încorporăm practica de mindfulness în viaţa noastră de zi cu zi."

DR. JONTY HEAVERSEDGE, CO-AUTOR AL VOLUMULUI *THE MINDFUL MANIFESTO (MANIFESTUL MINDFUL)* ŞI PREŞEDINTE AL NHS SOUTHWARK CLINICAL COMMISSIONING GROUP

„Mindfulness este o practică veche de când lumea, care s-a dovedit – de-a lungul mileniilor şi culturilor – a fi o unealtă eficace pentru a face faţă stresului din viaţa de zi cu zi şi pentru cultivarea unui sentiment mai puternic de prezenţă şi stare de bine. Fiind un membru înzestrat şi preţuit al catedrei noastre, cursurile de mindfulness ale lui Ed Halliwell sunt o componentă esenţială a nucleului programei noastre. Cel mai nou ghid al său oferă informaţii şi instrucţiuni clare, practice pentru toţi cei interesaţi de dezvoltarea acestei abilităţi."

MORGWN RIMEL, DIRECTOR, THE SCHOOL OF LIFE, LONDRA

---

cu titlul *Antidotul. Fericire pentru oamenii care nu suportă gândirea pozitivă.* (n.tr.)

ED HALLIWELL

Mindfulness

Cum să trăieşti bine dând dovadă de atenţie



Traducere din limba engleză:
Lavinia Vasile

ACT şi Politon

2016

Editura ACT şi Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România, C.P. 050202. tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro. www.actsipoliton.ro/www.actsipoliton.ro/blog

Traducător: **Lavinia Vasile**
Redactor: **Mona Apa**
Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**
Coperta: **Marian Iordache**
Editor: **Lavinia Vasile**
Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HALLIWELL, ED
Mindfulness: cum să trăieşti bine dând dovadă de atenţie / Ed Halliwell; trad.: Vasile Lavinia. – Bucureşti: Act şi Politon, 2016
ISBN 978-606-913-102-2
I. Vasile, Lavinia (trad.)
159.923.2

„De cunoşti punctul de echilibru,
Poţi stabili detaliile.
De poţi stabili detaliile,
Poţi să încetezi să mai alergi de colo-colo.
Mintea-ţi va deveni calmă,
Poţi gândi în faţa unui tigru.
De poţi gândi în faţa unui tigru,
Vei izbuti cu siguranţă.”

MENCIUS

Cuprins

Exerciţii mindfulness 10
Introducere 11
Cum să folosim această carte 15

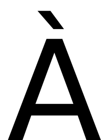
PARTEA I: CUM PUNEM FUNDAŢIA
Capitolul 1: Medicina mindfulness 19
Capitolul 2: Cum plantăm seminţele 43

PARTEA A II-A: CONŞTIENTIZAREA
Capitolul 3: Cum învăţăm să privim 67
Capitolul 4: Cum să ne deschidem către spaţiu 89

PARTEA A III-A: FIIND ALĂTURI DE...
Capitolul 5: Cum să rămânem întrupaţi 109
Capitolul 6: Privind către interior 133
Capitolul 7: Cum dăm drumul strânsorii 151

PARTEA A IV-A : ALEGEREA
Capitolul 8: Acţiunea specifică stării de mindfulness 183
Capitolul 9: Deplinătatea 213

Lecturi recomandate 233
Materiale suplimentare 236
Mulţumiri 240
Referinţe 243



Exerciţii mindfulness

Cum să ne recăpătăm simţurile 33

Mindfulness asupra respiraţiei 78

Un moment de respiro 100

Explorarea corpului 111

Mindfulness-ulcorpului 121

Meditaţia muntelui 125

Să ne întoarcem spre greutăţi 138

Mindfulness-ul respiraţiei, corpului, sunetelor, gândurilor şi conştientizarea imperativă 158

Moment de respiro în trei paşi, cu un pas de acţiune 196

Meditaţia bunăvoinţei-iubitoare 201

Mişcarea în starea de mindfulness (Mersul) 219

STOP – un exerciţiu de mindfulness de un minut 225



Introducere

Pe când aveam în jur de douăzeci şi cinci de ani, am devenit foarte confuz. Munceam frenetic şi duceam o viaţă hedonistă, încercând să reprim senzaţia supărătoare de îndoială că stilul de viaţă şi cariera pe care le alesesem erau în dezacord cu valorile şi aspiraţiile mele. Căutam fericirea alergând după plăcere şi poziţie socială, dar cu cât mă străduiam mai mult să obţin mulţumirea sufletească, cu atât părea mai imposibil de atins. După încă o relaţie distrusă, am fost distrus la rându-mi, afundându-mă într-o depresie adâncă şi anxioasă.

Acum că privesc în urmă, îmi dau seama că principala mea problemă era că nu ştiam cum să trăiesc bine. Nu întelegeam mai deloc cum *se* întâmplă fericirea – nu doar din punctul de vedere al activităţilor care duc la starea de bine, ci şi al modului de a lucra cu pricepere cu experienţa însăşi. Conştientizam foarte puţin tiparele de gândire, de simţire, de relaţionare şi de acţiune în care eram prins şi, prin urmare, chiar şi atunci când mi-am dat seama că ceva era în neregulă, nu am ştiut cu adevărat ce anume era, sau ce să fac în privinţa asta.

Disperat, am încercat multe soluţii, dar niciuna nu a părut să ajute.

De fapt, încercarea de a scăpa de suferinţa mea nu a făcut decât să înrăutăţească lucrurile. După anii petrecuţi năzuind şi alergând după plăcere, încercam acum să mă împotrivesc durerii, să fug de ea. Ca strategie pentru starea de bine, era la fel de nereuşită. Alergam în cerc, din ce în ce mai repede, ca un câine care îşi fugăreşte coada.

După multe frământări, mi s-a sugerat să învăţ să meditez. Acesta a fost un punct de cotitură. Învăţând să stau liniştit şi să privesc înăuntrul meu, am început să descopăr conştienţa, să mă familiarizez cu acele tipare ale minţii şi corpului meu care îmi dictaseră în mod inconştient comportamentul. Exersând, am aflat că este posibil – treptat şi încetul cu încetul – să încetez să mă las controlat de aceste tipare şi să-mi dezvolt un alt mod de a fi. A început să se întrezărească un pic de spaţiu, alături de o oarecare alinare. Şi, împreună cu asta, a apărut şi posibilitatea de a face noi alegeri: unele dictate de chemarea inimii, căreia îi puteam da, în sfârşit, ascultare. Începusem să descopăr starea de mindfulness.

După circa doisprezece ani de la acest

punct de cotitură, viaţa mea pare foarte diferită. A trecut mult de când mi-am părăsit vechea slujbă, iar acum le predau altora despre mindfulness. Am avut norocul să-mi găsesc o parteneră de viaţă, după ce învăţasem câte ceva despre ce anume face o relaţie să funcţioneze. Din acel stadiu de disperare, izolare şi deconectare al vieţii mele – în care nu ştiam ce să fac sau cum să fac – mi s-a oferit o oarecare pace interioară, care înainte păruse puţin probabilă.

Acest lucru pare să fi venit nu atât din goana după visuri, cât din faptul că mi-am îndreptat atenţia spre realitate, că am ajuns să o cunosc intim, chiar şi atunci când este dureroasă. A venit din cultivarea unei noi abordări asupra modului de a trăi. Nu am pornit la drum aşteptându-mă ca această schimbare să se producă – a apărut ca un rezultat secundar al practicii în decursul anilor. Este o continuă muncă în desfăşurare, un exerciţiu în care am acum încredere şi care-mi face plăcere, chiar şi atunci când nu este uşor.

Ce înseamnă să trăieşti bine? Răspunsurile le-am putea obţine prin alte două întrebări: ce se întâmplă şi cum putem învăţa din asta? Dacă nu suntem conştienţi de ceea ce se întâmplă – nu doar la suprafaţă, ci şi la nivel profund –

atunci ne este greu să ştim ceea ce ne dirijează, şi lucrurile sunt dificil de schimbat. Nu putem surprinde făcând o activitate anume dar, fără să cunoaştem procesele care ne îndrumă să acţionăm, suntem condamnaţi să ne repetăm obiceiurile. Prinşi pe neştiute în rutina noastră, trecem ca nişte somnambuli (sau mai bine zis gonim) prin viaţă.

Când începem să acordăm atenţie experienţei, prin mindfulness, putem de asemenea începe să reflectăm asupra ei. Nu doar gândind, lucru care se întâmplă adesea pe pilot automat, dar dintr-o poziţie de înţelegere întrupată, o conştientizare a lumii din noi şi din jurul nostru. Această conştientizare poate simţi mai profund şi mai cuprinzător conţinutul vieţii noastre, şi de asemenea modurile în care relaţionăm cu ea.

Pe măsură ce ne antrenăm în a lucra cu această înţelegere mai profundă, în loc să fim constrânşi în reacţii automate, apare posibilitatea schimbării. Se pot ivi perspective noi şi putem explora noi comportamente. Observând ce anume duce la o stare de bine, şi ce nu, putem experimenta diferite alegeri. Acordându-ne după răspunsurile pe care le primim de la mintea şi corpul nostru, creăm o legătură cu lumea care ne poate ghida prin ea

cu mai multă înţelepciune.

Nu este ceva ezoteric. Ne putem antrena capacitatea de conştentizare întrupată, prin practici de mindfulness care ne ajută să descoperim cum să fim şi ce să facem. Aceste metode sunt cunoscute, folosite şi perfecţionate de mii de ani, şi fac subiectul interesului actual larg răspândit, pentru că cercetările ştiinţifice demonstrează multe dintre beneficiile lor şi pentru că lumea are nevoie de metode practice de înţelepciune. Intenţia acestei cărţi este să îţi prezinte unele dintre aceste practici, precum şi să exploreze atitudini care le pot fi adăugate cu folos. Sper să le găseşti la fel de benefice cum am făcut-o eu.



Cum să folosim această carte

Cartea este organizată ca un manual de antrenament, dus săptămână cu săptămână, fiecare dintre cele nouă capitole explorând aspecte ale stării de mindfulness. Sunt incluse aici exerciţii-cheie, o prezentare generală a descoperirilor ştiinţiice care dovedesc beneficiile mind- fulness-ului, şi studii de caz urmărind experienţele a patru persoane care au învăţat să practice starea de mindfulness în ultimii ani.

Poţi încerca să citeşti un capitol pe săptămână, experimentând cu exerciţiile descrise în fiecare dintre ele – dar poţi la fel de bine să te afunzi când şi când în lectură sau să rămâi la unul sau două exerciţii până te simţi pregătit să continui. Mindfulness-ul nu este un proces linear, şi este bine să revii la principiile de bază şi să lucrezi cu ele iar şi iar.

Cel mai bine este să nu te grăbeşti să „obţii” starea de mindfulness, căci aceasta nu

poate fi obţinută grăbindu-te, aşa că ia-o încet. Aşa cum vom vedea, acesta este un antrenament în care nu eşti încurajat să te concentrezi pe obţinerea rezultatelor.

Un mic avertisment

Uneori, nu este momentul potrivit pentru a practica intens meditaţia. Când te încearcă sentimente puternice, te poţi simţi copleşit explorând acele sentimente, mai ales dacă nu eşti obişnuit cu asta.

Acest lucru se poate întâmpla, de exemplu, când suntem foarte deprimaţi, îndoliaţi în urma unui deces recent, când suferim de o dependenţă puternică sau trecem printr-o schimbare majoră în vieţile noastre. În aceste cazuri, ar putea fi rezonabil să aştepţi o vreme – să te asiguri că ai un sprijin potrivit şi, înainte de toate, să te antrenezi mai puţin intens. Este ca şi când ai vrea să alergi într-un maraton după ce îţi rupi un picior: va trebui să-i permiţi să se vindece înainte de-a începe un regim de exerciţii.

Dacă ai vreo îndoială sau te simţi copleşit în timpul practicii, ar merita să consulţi un profesor cu experienţă în mindfulness sau un

alt specialist în domeniul sănătăţii, pentru a discuta despre metoda cea mai bună pentru tine. Asta nu înseamnă că nu eşti un candidat potrivit pentru antrenament – ci doar că, deocamdată, calea cea mai potrivită către mindfulness ar fi să aştepţi, sau să te străduieşti să-ţi creezi condiţii potrivite.

Partea întâi

CUM PUNEM FUNDAŢIA

„În lumea noastră, toată lumea se gândeşte să schimbe omenirea, dar nimeni nu se gândeşte să se schimbe pe sine.”

LEV TOLSTOI



Capitolul 1

Medicina mindfulness

„Să-ţi trăieşti viaţa este cel mai rar lucru din lume.
Cei mai mulţi oameni există, şi-atât."
OSCAR WILDE

Starea de mindfulness ne aduce cu picioarele pe pământ, permiţându-ne să trăim în realitate şi cu realitatea. Pe măsură ce practicăm deschiderea către simţurile noastre, un nou mod de a fi poate apărea în noi înşine. Dezvoltăm o conştientizare amicală asupra a ceea ce se petrece şi din ea putem trage învăţăminte.

Mergând pe stradă, auzi sunetul unor copite de cal venind din urmă. Te întorci şi-ţi vezi un prieten călare pe un cal care trece în galop pe lângă tine, într-un ritm năvalnic. Strigi în urma prietenului: „Unde te duci?” Călăreţul strigă: „Nu ştiu. Întreabă calul!”

Mulţi dintre noi ne trăim viaţa precum

prietenul din această scenă: trăind fiecare zi pe fugă, simţindu-ne conduşi în loc să ţinem frâiele. Viaţa se întâmplă, dar ne alegem noi într-adevăr drumul? Şi când *ne* facem alegerile, în ce măsură sunt ele alegeri înţelepte, care să ne exprime adevărata intenţie?

Preţul plătit când *faci* neîncetat

Sondajele sugerează că, în ciuda creşterii economice enorme, oamenii din Marea Britanie şi din Statele Unite nu sunt în general mai fericiţi decât erau în urmă cu 50 de ani.[1] Am putea fi chiar *mai puţin* fericiţi decât generaţiile trecute: Organizaţia Mondială a Sănătăţii avertizează că, până în 2030, depresia va crea cea mai mare povară dintre toate maladiile, depăşind cancerul, bolile de inimă şi diabetul.

Om fi noi mai bogaţi din punct de vedere financiar, dar cei mai mulţi dintre noi sunt de acord că „ritmul vieţii şi numărul de lucruri pe care trebuie să le facem sau în privinţa cărora trebuie să ne îngrijorăm constituie o cauză majoră a stresului, nefericirii şi bolilor.”[3] Presiunea pe care o simţim pentru a concura şi a realiza ceva, muncind mai intens, mai repede şi pentru mai multe ore nu pare să ducă la o

stare de bine, chiar dacă produce câştiguri materiale. Cu toate acestea, precum călăreţul de pe cal, continuăm să fim conduşi, poate fără să ne gândim încotro ne îndreptăm sau de ce mergem în acea direcţie.

Cu toate mijloacele noastre noi de comunicare, consumul de informaţii a crescut cu 350 la sută de-a lungul ultimelor trei decenii.[4] Multitaskingul este adesea încercat ca metodă de a face faţă situaţiei – dacă reuşim să facem mai multe lucruri în acelaşi timp, poate că aşa vom reuşi să terminăm cu ce avem de făcut? Dar cercetările sugerează că acest lucru nu ajută; de fapt, când încerci să faci mai multe lucruri simultan, productivitatea scade cu până la 40 la sută.[5] Irosim energie îndreptându-ne atenţia când spre ceva, când spre altceva, într-o succesiune rapidă. După cum spunea T.S. Eliot, cu mult înainte de crearea Internetului, „distracţiile ne distrag atenţia de la distracţii”.

Pe măsură ce devenim mai stresaţi, capacitatea noastră mentală scade – ne simţim copleşiţi şi nu mai putem gândi clar. Suntem condamnaţi să ne „distribuim în mod continuu atenţia”[6] – un mod de viaţă fragmentat, frenetic, care nu face altceva decât să ne sleiască şi mai mult.

Stresul pare să micşoreze părţi ale creierului care ajută la reglarea funcţiilor minţii şi corpului, expunându-ne unui risc mai mare de boli mintale şi fizice.[7] Încercând să ajungem peste tot mai repede, ne facem de fapt călătoria mai grea, şi mai puţin plăcută.

Oamenii sunt fiinţe ale obişnuinţei, şi să faci neîncetat câte ceva (sau să te gândeşti la ce să faci) pare să fi devenit o tendinţă umană adânc înrădăcinată. Experţii în biologie evoluţionară ne spun că acest obicei provine dintr-un obiectiv benefic – pentru a supravieţui şi a prospera, strămoşii noştri au învăţat să anticipeze, să fie prevăzători şi sensibili la posibilele ameninţări, să reflecte asupra celor trăite şi să înveţe din greşelile lor.

Dar când scapă de sub control, sau este aplicată în situaţii în care nu prea avem control, această stare de „a face”, aşa cum este denumită uneori, duce la anxietate şi ruminaţii. Putem să ajungem atât de concentraţi pe soluţionarea problemelor, încât să pierdem din vedere lucrurile bune pe care le avem acum. Nemulţumirea devine starea noastră implicită.

Cauzele fundamentale ale stresului

Cu circa 2500 de ani în urmă, un mare psiholog

nu numai că a identificat această problemă, dar i-a descoperit şi cauzele şi a elaborat un remediu. Observând tiparele minţii, corpului şi comportamentului, şi-a dat seama că la rădăcina nefericirii umane se află tendinţa de a ne agăţa şi a râvni la ceva şi de a opune rezistenţă. De fiecare dată când ne agăţăm de ceva, disconfortul este inevitabil. Suferim de asemenea când ne respingem experienţa, dorindu-ne altceva decât ceea ce se întâmplă cu adevărat. Când încercăm să prevenim ceea ce se întâmplă deja, sau să menţinem ceea ce se schimbă, ne lansăm într-o bătălie sortită eşecului.

Din fericire, spunea psihologul, cădem în capcana acestor tendinţe doar din lipsa conştientizării. Ne lăsăm tiparele să se desfăşoare într-o stare de semiadormire, împinşi înainte prin viaţă de obiceiuri care s-au acumulat de-a lungul timpului. Vestea bună este că putem începe să ne eliberăm de obiceiurile acestea – devenind dispuşi şi capabili să reflectăm asupra situaţiei noastre dificile, învăţând încet să ne debarasăm de vechile noastre deprinderi nefolositoare şi începând să interacţionăm cu lumea într-un mod mai conştient, mai curajos şi mai plin de compasiune.

O astfel de transformare poate avea loc prin practica de mindfulness. Asta presupune să deprindem o serie de competenţe care să ne aducă cu picioarele pe pământ, permiţându-ne să trăim într-o mai mare armonie cu realitatea prezentului. Ghidându-se după propria experienţă, psihologul a raportat că starea de mindfulness l-a ajutat „pe deplin”, ducând la fericirea adevărată.

Calea conştientă spre o stare de bine, a spus el, ne ajută să ne trezim din somn. Prin această observaţie şi-a câştigat reputaţia psihologul. A devenit cunoscut ca „Buddha” – care înseamnă „cel treaz”.

Mindfulness ca remediu

Budismul poate părea o religie, dar ne-ar ajuta mai mult să-i percepem mesajul fundamental ca pe un remediu. Putem încerca şi testa şi singuri prezenţa conştientă. Dacă suntem capabili şi dispuşi să o practicăm, *putem* descoperi o mai mare mulţumire sufletească. Drumul care ni se arată este un antrenament aplicat în arta de a trăi bine.

De-a lungul secolelor, mulţi oameni au încercat-o în parte, sau complet, fie practicând tradiţia budistă, urmând alte practici

contemplative sau descoperind perspective şi metode similare prin prisma propriei ingeniozităţi şi explorări. Adesea ei raportează că, în timp, această abordare le transformă viaţa. Nu necesită credinţă – intrigaţi de strălucirea sa, se spune că contemporanii lui Buddha l-au întrebat dacă era un dumnezeu: „Nu”, se spune că a răspuns el, „sunt treaz”.

În epoca modernă, cercetarea condiţiei umane a fost sumbră. Descriind noua sa ştiinţă a psihoanalizei, Sigmund Freud a spus că scopul ei era să transforme suferinţa nevrotică în nefericire comună, în vreme ce tendinţa în medicina occidentală a fost de a se concentra pe a vindeca părţile bolnave ale corpului, până ce nu mai era posibilă nicio remediere. Aşa-numitele probleme de sănătate mintală, deloc uşor de tratat prin aceste metode, au fost adesea trecute cu vederea, sau lăsate să ne roadă mai departe. Posibilitatea de a transforma numulţumirea în bucurie este o idee care a primit suficientă atenţie.

Dar lucrurile se schimbă. Cercetările ştiinţifice şi tehnologia au devenit mai sofisticate, iar acum ştim că creierul se poate transforma în feluri pe care înainte nu le-am fi crezut posibile. Aşa cum muşchii corpului pot fi întăriţi prin exerciţiu, regiuni ale creierului pot

fi activate, conectate şi dezvoltate prin antrenarea anumitor competenţe.

Se ştie de mult timp că exerciţiul fizic este benefic sănătăţii. Ştiinţa demonstrează acum că şi starea de mindfulness – cultivată în mod tradiţional prin practicarea meditaţiei – este bună pentru noi. Se pare că aceste practici au efecte puternice asupra creierului şi corpului, care conduc la liniştea sufletească.

În domeniul stării de bine, rezultatele cercetării despre mindfulness s-ar putea afla printre cele mai interesante descoperiri de la descoperirea beneficiilor exerciţiului fizic asupra sănătăţii. Antrenamentele în mindfulness-ul non-religios au devenit mai accesibile, şi mulţi dintre cei care practică o viaţă sănătoasă le-au adoptat cu interes.

Se pare că, până la urmă, mulţumirea sufletească nu este o cauză pierdută. Ştim acest lucru în mod intuitiv: când au fost întrebate, 86% dintre persoane au fost de acord că „oamenii ar fi mult mai fericiţi şi mai sănătoşi dacă ar şti cum să ia lucrurile mai uşor şi să trăiască clipa .[9]

Mindfulness: ştiinţa

Sute de studii în domeniul mindfulness-ului sunt publicate în fiecare an. Conform cercetărilor, nu numai că oamenii conştienţi sunt mai înclinaţi spre o stare de bine, dar şi antrenamentul pentru mindfulness ajută la

cultivarea acestuia. Mai jos găsiţi un rezumat al celor descoperite.

Sănătatea per ansamblu

O analiză din 2012 a cercetat 31 de studii clinice de calitate făcute pe un curs de mindfulness de opt săptămâni 25

(reducerea stresului pe baza mindfulness-ului), şi l-a găsit eficient în tratarea anxietăţii, depresiei, stresului şi suferinţei, cât şi ale unor aspecte de dezvoltare personală precum capacitatea de a empatiza şi a face faţă provo- cărilor vieţii. S-a descoperit de asemenea că starea de mindfulness a fost benefică pentru sănătatea fizică.[1]

În 2013, o analiză cu o sferă de acoperire chiar mai mare a cercetat 209 studii ale cursurilor de mindfulness, care însumau peste 12 000 de pacienţi, şi a conclus că mindful- ness-ul este „un tratament eficient pentru o varietate de probleme psihologice, fiind eficient în mod deosebit în reducerea anxietăţii, depresiei şi stresului."[2]

Stresul

Studiile indică faptul că oamenii care practică mindful- ness-ul au parte de mai puţin stres şi au de asemenea niveluri mai scăzute de cortizol, hormonul stresului.[3]

Depresia

Datele combinate, strânse din şase studii de caz de înaltă calitate pe alte cursuri de mindfulness de opt săptămâni (terapie cognitivă pe bază de mindfulness), au descoperit că starea de mindfulness duce la o scădere medie de 44% a ratei de recidivă în rândul persoanelor predispuse la depresie.

Oamenii care iau parte la curs devin, de asemenea, mai buni cu ei înşişi.[4]

Durerea

După ce au practicat meditaţia pentru mindfulness douăzeci de minute pe zi timp de trei zile, persoanele care au primit un stimul de căldură dureros au raportat o durere cu 40% mai puţin intensă şi cu 57% mai puţin neplăcută decât înaintea antrenamentului. Au manifestat, de asemenea, o activitate mai scăzută în cortexul somatosenzo- rial, o regiune a creierului asociată cu procesarea durerii, şi o activitate crescută în regiunile creierului implicate în controlul cognitiv şi emoţional.[5] Alte studii au arătat de asemenea efecte semnificative ale stării de mindfulness asupra intensităţii durerii.[6]

Sistemul imunitar

Participanţii la un program de opt săptămâni de mindfulness au fost comparaţi cu un alt grup care a urmat un regim de exerciţii de opt săptămâni, şi cu o a treia serie de subiecţi care nu au făcut nici exerciţii fizice şi nici nu au meditat. Au fost cu toţii monitorizaţi pentru a vedea care dintre ei avea să se îmbolnăvească de răceală şi gripă în următorul sezon. Grupul de mindfulness a avut de două ori mai puţine zile de concediu medical, a fost bolnav mai puţin timp şi a raportat mai puţine simptome severe. Grupului care nu a făcut nimic i-a mers

cel mai rău.[7] Alte studii au arătat beneficiile stării de mindfulness asupra ratei de vindecare şi a abilităţii de a face faţă unei game largi de maladii, inclusiv asupra cancerului, bolilor de inimă şi diabetului.[8]

Capacitatea cognitivă

Starea de mindfulness pare să fie benefică pentru concentrare şi memorie.[9] Unele studii sugerează că ar putea ajuta la rezolvarea creativă şi flexibilă a problemelor, şi s-a demonstrat că oamenii care practică meditaţia iau decizii mai raţionale.[11]

Reglarea comportamentului

Starea de mindfulness pare să-i ajute pe oameni să-şi stăpânească tipare de dependenţă pentru mâncare, ţigări şi alcool, precum şi, mai general, pentru emoţii şi impulsuri puternice.[12] Oamenii care practică mindfulness-ul tind să doarmă mai bine[13], şi iau parte la activităţi mai prosociale şi mai benefice mediului înconjurător.[14]

Relaţiile

Starea de mindfulness ne ajută să relaţionăm cu cei din jur într-o manieră mai competentă. Pe lângă cultivarea empatiei, care poate duce la înţelegere reciprocă, oamenii cu mindfulness se simt mai conectaţi cu cei din jur, au mai multe şanse să se bucure de relaţii satisfăcătoare şi sunt mai capabili să facă faţă conflictelor dintr-o relaţie.[15,16]

Alte studii

S-a demonstrat că participarea la cursuri de mindfulness a redus accesele de furie, ruminaţii şi simptomele medicale, şi a îmbunătăţit sentimentul de coeziune internă al oamenilor. Aceia care au mai mult mindfulness tind să fie mai oneşti, mai independenţi, mai competenţi, mai rezis- tenţi şi optimişti, şi mai puţin nevrotici, distraţi, reactivi şi defensivi.[17]

Cum se produce starea de

mindfulness?

Este posibil să te îndrepţi către o stare de bine, dar aceasta nu apare aşa cum ne-am aştepta – căznindu-ne şi

chinuindu-ne în căutare de răspunsuri. În realitate, beneficiile par să vină chiar fără să facem prea multe, cel puţin la început. Starea de mindfulness înseamnă mai degrabă să observăm şi să simţim ceea ce se întâmplă cu adevărat în momentul prezent.

Ca să revenim la povestea călăreţului, practicarea mindfulness-ului înseamnă că, în loc să-şi înfigă în mod inconştient pintenii şi să sperie calul pentru a-l face să meargă mai repede, prietenul nostru călăreţ ar putea începe să observe cum i se încordează picioarele de frică – agăţându-se cu toate forţele ca să scape cu viaţă. Ar putea să devină conştient de o slăbire a frâielor care strâng grumazul calului.

Starea de mindfulness înseamnă o conştientizare cu inima deschisă a ceea ce se întâmplă şi învăţarea din ceea ce descoperi. Acest lucru vine în primul rând din atenţia acordată simţurilor. În loc să ne lăsăm pradă ideilor, ne acodăm la lumea noastră prin conştientizarea văzului, sunetului, sentimentelor, gustului şi mirosului.

Pe măsură ce experimentăm mai deplin această uimitoare paletă senzorială, observăm cum iau naştere gândurile, precum şi senzaţiile, şi observăm cum ne conduce adesea acest strat

conceptual suplimentar, chiar dacă nu este întotdeauna o reflectare precisă a evenimentelor. Începem să realizăm că, deşi rareori îi punem sub semnul întrebării corectitudinea, modul nostru de gândire este adesea greşit, păcălindu-ne să ne abatem de la adevăr.

Observăm cum creează stres interpretările noastre greşite – o tensiune între felul în care sunt lucrurile şi cum le precepem noi în mod greşit, sau cum am vrea să fie ele. Acest stres produce gânduri involuntare care se învârt de jur-împrejur, reaprinzând senzaţii neplăcute şi ducând la chiar mai multe gânduri – un cerc vicios care continuă să ne atragă în reacţii şi distracţii.

Urmărindu-ne propria minte şi propriul corp precum prietenul nostru călare, vedem cum calul o ia la goană şi simţim cum călăreţul se panichează. Observând acest lucru, în loc să ne lăsăm pradă situaţiei sau să-i opunem rezistenţă, deja slăbim legăturile care ne leagă. Cu blândeţe, ne întoarcem atenţia spre experienţa directă din momentul prezent. Stăm calmi şi slăbim strânsoarea. În timp, pe măsură ce exersăm cum să fim şi să redevenim receptivi la conştienţa senzorială – să ne recăpătăm atenţia în timp ce ne zboară gândurile – un mod

diferit de a fi (o adevărată *stare de bine)* se poate dezvălui înăuntrul nostru. Schimbându-ne în mod repetat felul în care percepem experienţele, ne întărim muşchii mindfulness-ului.

Starea de mindfulness şi neuroplasticitatea

Neuroştiinţa a demonstrat că creierul se transformă odată cu experienţele. Spre exemplu, şoferii de taxi care au transportat pasageri prin Londra ani de zile au hipocampul, o regiune a creierului importantă pentru conştientizarea spaţialui şi pentru memorie, mai mare în comparaţie cu şoferii de taxi începători. Se pare că practicarea taxime- triei măreşte în timp această parte a creierului.[1]

În mod similar, muzicienii cu experienţă prezintă un volum mai mare de materie cenuşie în regiunile motorie, auditivă şi vizual-spaţială[2], sugerând că orele de practică zilnică le-au modificat creierul. Atunci când creierul este vătămat – aşa cum se întâmplă în timpul unui atac cerebral – este posibilă recuperarea capacităţii pierdute prin terapia de reabilitare. Alte zone ale creierului preiau funcţiile celor vătămate în urma atacului cerebral.[3]

Capacitatea creierului de a se schimba şi adapta ca răspuns la experienţă poartă numele de neuroplasticitate. Aşa cum felul în care

facem exerciţii fizice ne afectează greutatea, sănătatea, flexibilitatea şi puterea corpului, acelaşi lucru este valabil şi pentru creier. Acest proces poate avea loc destul de rapid: dacă învăţăm să jonglăm sau să cântăm la pian de-a lungul a doar câteva zile, densitatea creierului se modifică.[4] În mod remarcabil, chiar şi exerciţiul mental al cântatului la pian are ca rezultat modificări similare ale creierului, aproape ca şi când ai cânta cu adevărat.

Este o veste încurajatoare pentru că sugerează că nu suntem blocaţi în vechea noastră gândire şi în vechile noastre obiceiuri. Putem ara brazde noi, cultivând libertatea care să modeleze viitorul, pe baza acţiunilor noastre din prezent, sau a felului în care ne antrenăm mintea.

Cercetătorii au explorat schimbările de ordin neuroplastic ce au loc în timpul antrenamentului pentru mindfulness şi au descoperit că creierii practicanţilor par să le reflecte expertiza.

Activitatea, structura şi volumul sunt diferite în unele parţi ale cortexului prefrontal, cea mai recent evoluată zonă a creierului, care este puternic asociată cu capacitatea de a raţiona şi de a lua decizii. Meditatorii cu experienţă prezintă, de asemenea, niveluri ridicate de activitate a oscilaţiilor gamma, care sunt considerate a fi asociate cu un nivel crescut de

conştientizare.[6]

Schimbările încep să se vadă la nivelul creierului în cazul celor care încep să mediteze după câteva zile sau săptămâni de antrenament. Pe măsură ce exersează mindful- ness-ul, regiuni ale creierului asociate cu învăţarea, memoria, conştientizarea minte-corp, controlul cognitiv, reactivitatea emoţională, un simţ al sinelui şi alţi indicatori ai stării de bine sunt cu toţii afectaţi.[7]

Se pare ca modificarea tiparelor de activitate şi de conectivitate din creier se face cu uşurinţă. Pe măsură ce noi făgaşe iau formă în modul nostru de a vedea, relaţiona şi a ne comporta, acestea sunt reflectate în modificările neuronale şi consolidate.

Blândeţe şi angajament

Ca orice competenţă, starea de mindfulness presupune un anumit efort. Învăţăm un alt mod de a trăi cu mintea, corpul şi mediul nostru înconjurător şi asta poate stârni sentimente de stânjeneală, disconfort, dezamăgire şi

iritare. E posibil să mai cădem uneori de pe cal şi să avem senzaţia că nu ne vom mai urca înapoi. S-ar putea să credem uneori că starea de mindfulness nu este pentru noi sau că

suntem sortiţi eşecului.

Unele descrieri ale antrenamentului pentru mindfulness sugerează că seamănă mai curând cu a fi călare pe un elefant decât pe un cal, ceea ce ne oferă un indiciu despre ce provocare (şi distracţie) ne-ar putea aştepta. Dar prin îndrumare şi cu puţin angajament, putem să lucrăm cu reacţiile impulsive care ne stăpânesc, poate chiar descoperind că, precum un animal sălbatic îmblânzit, şi ele ar putea deveni în cele din urmă prietenii şi ajutoarele noastre.

Exerciţiu: Recapătă-ţi simţurile

Starea de mindfulness începe când trecem de la un mod de a face şi de a gândi la un mod de a fi, când simţirea ajunge în primplan. Pentru că cei mai mulţi dintre noi nu sunt obişnuiţi să lucreze cu simţurile noastre în sensul acesta, ajută să exersăm. Pentru acest exerciţiu al celor cinci simţuri, singurele materiale de care vei avea nevoie sunt un scaun, un pahar cu apă şi de tine însuţi. Îngăduie-ţi trei minute pentru fiecare etapă (15 minute în total). Odată ce ai citit îndrumarea, lasă cartea jos în timp ce exersezi câte un simţ pe rând. Pentru versiunea audio a exerciţiului şi a tuturor celorlalte exerciţii din această carte, te rog sa vizitezi www.edhalliwell.com. De asemenea, varianta audio în limba română a volumului de faţă este în curs de apariţie la editura Act şi Politon.

Simţirea

Dacă este posibil, stai drept (dar nu ţeapăn) pe scaun, cu spatele drept, nesprijinit şi picioarele pe podea. Lasă-ţi mâinile să se odihnească pe coapse şi, dacă vrei, închide ochii.

Ce senzaţii observi? Cum îţi simţi picioarele: poate că există un contact între tălpile picioarelor tale şi şosete, pantofi sau podea? Poţi simţi greutatea oaselor şezutului pe scaun? Dar la spate – ce senzaţii simţi acolo? Simţi aerul pe faţă? Cum este temperatura în momentul acesta – mai caldă sau mai rece?

Si cum rămâne cu senzaţiile interne? Observi vreo durere, vreo mâncărime sau vreun murmur? Sau poate că nu resimţi cine ştie ce senzaţie pentru moment – poate o amorţire? Conştientizează unde este localizată orice senzaţie (sau lipsă de senzaţie) sau dacă îşi schimbă intensitatea. Nu trebuie să încerci să menţii senzaţiile sau să scapi de ele, sau chiar să le dai un nume. Vezi dacă poţi pur şi simplu să-ţi îngădui să le experimentezi.

Auzul

Acum, în timp ce laşi senzaţiile resimţite de corpul tău să se piardă pe fundal, permite sunetelor să fie observate. Ce auzi? Nu trebuie să alergi în căutarea sunetelor: aşteaptă să vină ele la tine, de parcă urechile tale ar fi microfoane, primind şi înregistrând vibraţiile. Sunete mai puternice, mai uşoare, mai apropiate, mai îndepărtate, mai scurte

sau mai lungi?

Sau sunete bruşte, repetitive sau continue? Sunt sunete înalte sau joase? Poate că e linişte sau sunt pauze între sunete – le observi şi pe acestea? Deschide-ţi microfoanele din urechi şi lasă sunetele să pătrundă, fie că sunt plăcute sau neplăcute. Orice simfonie ar cânta acum, o poţi lăsa să se audă?

Văzul

Acum deschide ochii spre a vedea. În loc să te concentrezi asupra a ceea ce vezi ca „lucruri" (masă, scaun, carte, covor etc) lasă-ţi câmpul vizual să fie format numai din culori, forme, umbre sau linii. Permite-le ochilor tăi să zăbovească în loc să sară de colo- colo. Fii interesat de profunzime, înălţime şi umbre.

Dacă te surprinzi gândindu-te la ceea ce vezi – atras spre o amintire sau grijă, sau conferind involuntar obiectelor nume pe măsură ce devin vizibile – nu-i nimic, acceptă pur şi simplu că mintea a rătăcit spre gânduri şi revino uşor asupra văzului.

Mirosul

Poate închizând ochii, îngăduie-ţi să miroşi. Indiferent dacă ceea ce miroşi pare plăcut sau nu, permite o conexiune cu mirosurile. Există mai multe miresme, şi, dacă da, cum se contopesc ele? Dacă nu există niciun miros, cum miroase „niciun miros"? Nu trebuie să inspiri adânc – vezi dacă poţi lăsa respiraţia să aibă loc în mod natural şi tratează cu

curiozitate apariţia şi dispariţia senzaţiei de miros. Nu este fantastic să ai nas?

Gustul

Ridică paharul cu apă şi soarbe puţin. Observă apariţia senzaţiei pe limbă în timp ce lichidul ia contact cu ea. Ce gust are? Limpede, rece, răcoritor? Lasă cuvintele care o descriu să se piardă în zare, lăsând să se facă cunoscută însăşi senzaţia de gust. Învârte uşor apa în gură, şi observă dacă se schimbă aroma – poate pe măsură ce este amestecată cu saliva. Devine mai caldă, mai estompată, mai densă? Lasă senzaţiile să fie resimţite. Hotărăşte-te când eşti pregătit să înghiţi apa: observă dizolvarea gustului -mai rămâne vreo urmă şi, dacă da, pentru cât timp? Acum mai ia o sorbitură, poate una mai mare, şi repetă – senzaţiile sunt aceleaşi sau par diferite? Ce s-a schimbat, în cazul în care s-a schimbat ceva?

Odată ce ai exersat cum să lucrezi cu fiecare simţ în parte, ai putea reflecta asupra diferenţelor dintre acest mod de a simţi şi felul în care relaţionezi în mod normal cu mediul tău înconjurător. Dacă pare diferit, în ce sens este diferit? Ce anume din ceea ce făceai îl făcea să fie astfel? Fii interesat de răspunsurile care apar. Îi schimbă felul în care urmăreşti experienţa calitatea?

Săptămâna 1: exerciţii de explorat

♦ Lucrează cu exerciţiul *Recapătă-ţi simţurile* o

dată pe zi. Dacă vrei, explorează diverse locaţii pentru exerciţii, observând ce se întâmplă de fiecare dată. Pentru degustare, poţi folosi orice mâncare sau băutură.

- ♦ Alege o activitate zilnică pe care o faci în mod normal automat (să te speli pe dinţi, să plimbi câinele, să speli vasele etc.) şi încearcă să-i induci mindfulness în fiecare zi din săptămâna aceasta, experimentând-o cu ajutorul simţurilor. Observă ce se întâmplă.
- ♦ Indu conştientizare simţurilor şi cu alte ocazii, de câte ori îţi aduci aminte. Când descoperi că te macină ceva sau eşti distrat, revino cu blândeţe înapoi către simţuri. Ce efect are lucrul acesta, dacă are vreun efect?
- ♦ Întreabă-te: care sunt intenţiile mele în privinţa explorării stării de mindfulness? Ce aş vrea să aflu? Dacă vrei, notează-le, observând cum te simţi când le aşterni pe hârtie şi ce sentimente ai când le vezi scrise dinaintea ta.
- ♦ Odată ce ţi-ai consemnat intenţiile, vezi dacă poţi abandona orice încercare explicită de a le da curs. Poţi permite intenţiilor să-ţi inspire explorarea, dar fără să faci din ele un obiectiv cu care să te măsori? Poţi să-ţi îngădui pur şi simplu să te laşi în voia

antrenamentului pentru mindfulness – acordându-i toată energia ta în timp ce te concentrezi asupra a ceea ce se petrece acum?

Experienţa lui Simon

Tocmai împlinisem 50 de ani şi credeam că la un moment dat voi ajunge să fiu fericit dacă mă străduiesc suficient de mult. Era luna august, când lucrurile se potolesc întotdeauna la muncă, şi îmi imaginasem ca de obicei că era momentul în care viaţa avea să fie minunată. Şi nu era.

În luna aceea august mama nu era prea fericită şi eu îmi zgâriasem maşina. Erau o grămadă de belele care se întâmplau în luna mea perfectă! Nu erau serioase cine ştie ce, dar nu-şi aveau locul în imaginea pe care mi-o plăsmu- isem. Făceam ce făcusem întotdeauna – încercam să-mi găsesc mulţumirea sufletească muncind foarte greu cea mai mare parte a anului şi apoi creându-mi aşteptări enorme despre un concediu minunat. Când aşteptările acestea nu se potriveau cu realitatea, frustrarea era enormă. Am ajuns într-un punct limită în care am realizat că aspiraţiile mele şi ceea ce făceam pentru a le îndeplini nu

convergeau – una nu ducea la cealaltă. Aproape că a fost nevoie de o mini cădere nervoasă ca să mă facă să caut ceva diferit. Mi-am dat seama că dacă aveam să continui astfel, calea asta nu avea să ducă la Sfântul Graal al fericirii mele.

La scurt timp după ziua mea de naştere, am început să citesc o carte pe care mi-o recomandase un prieten – era bazată pe cursul de Reducere a stresului pe bază de mindfulness. Am găsit-o foarte utilă pentru a explora noi perspective asupra lucrurilor. Chiar în perioada aceea, partenera mea mi-a spus că se duce la un curs de mindfulness şi ne-am dat seama că era cursul din cartea pe care o citeam. Am urmat şi eu cursul şi a fost ca şi când aş fi exersat exact ce citisem. Cartea a deschis uşa, iar cursul mi-a permis să-i trec pragul.

Experienţa lui Ann

Plecarea fiului meu de acasă m-a făcut să-mi dau seama că viaţa de familie nu avea să mai fie niciodată la fel, şi a dus la o depresie destul de severă. Mă simţeam pur şi simplu dezechilibrată, şi a fost de asemenea şi începutul unei me- nopauze dificile. Odată ce m-am simţit un pic mai bine, medicul meu de familie mi-a spus că îmi trebuiau nişte strategii

care să mă ajute să fac faţă anxietăţilor ascunse, aşa că am avut parte de consiliere şi m-am înscris şi la un curs de mindfulness.

Una dintre problemele mele cele mai mari era faptul că nu deţineam controlul asupra propriei vieţi. Îi lăsam pe alţii să mă controleze într-atât, încât ajunsesem să-mi pierd identitatea. Simţeam că trebuia întotdeauna să le fac pe plac altora, făcând lucruri pe care nu voiam să le fac, şi mi- am dat seama că asta era una dintre sursele anxietăţii mele. Când luam decizii, nu o făceam într-un mod informat – eram ca un hamster pedalând pe rotiţa lui, trecând de la un lucru la altul, fără să am timp să respir.

Experienţa lui Andy

Un prieten care era interesat de Budism mi-a făcut cunoştinţă cu meditaţia la începutul anilor 1990. Călătoream împreună cu rucsacul în spate prin India, iar el a plecat într-o tabără de retragere spirituală. Se despărţise de partenera lui şi trecea printr-o perioadă foarte dificilă, dar când a ieşit de acolo, avea o profunzime diferită. Eram interesat, dar eram de asemenea şi uşor cinic.

În jurul vârstei de treizeci de ani, am suferit o „cădere”, după cum o numesc eu, beam prea

mult şi călătoream în toată lumea cu serviciul. O viaţă dusă în ritmul acela era imposibil de menţinut, şi am ajuns într-o stare destul de proastă. Am stat în spital o perioadă de timp pentru că pierdusem contactul cu realitatea.

Mi-am revenit de pe urma experienţei, dar încă purtam în mine multă anxietate.

Deveneam foarte anxios în locuri publice. Pe deasupra, îmi faceam sânge rău pentru lucruri din trecut – în fiecare zi aveam zeci de „atacuri de ruşine” asa cum le numeam eu. Gândurile despre trecut îmi înfrânau capacitatea de a fi prezent.

Oportunitatea de a participa la un curs de mindfulness a apărut la muncă. O mulţime de persoane mi-au spus că mi-ar face bine să o iau mai încet şi să-mi ţin mintea mai puţin ocupată.

Experienţa lui Catherine

Ştiam că am o viaţă bună, dar nu păream capabilă să o apreciez. Ca mamă, trăiam constant în viitor, cu câteva minute, ore, zile înainte, străduindu-mă din răsputeri să fac lucrurile cum trebuie. Viaţa trecea pe lângă mine, iar eu eram setată pe „modul management".

Cu copiii mei, aveam tendinţa să cred că trebuia să rezolv fiecare problemă imediat sau

nu aveau să reuşească pe viitor. Faptul că voiam să deţin controlul şi voiam ca totul să fie perfect a făcut să se adune o mulţime de aşteptări. Aveam sentimentul că dacă nu mă ocupam de creşterea copiilor cum trebuie, aveau să fie consecinţe mai târziu, ceea ce însemna că mă simţeam ameninţată şi sub presiune.

Ştiam de existenţa mindfulness-ului şi a meditaţiei, dar nu credeam că erau pentru mine fiindcă eu aveam prea multe lucruri de făcut. Credeam că nu aş fi fost în stare să stau jos mai multă vreme. Mai credeam şi că s-ar putea să fie un pic superficiale, mai mult ca o tehnică de relaxare de pe urma căreia aş fi beneficiat pe termen scurt – poate ca exerciţiile fizice şi eliberarea de endorfine. Nu înţelegeam atunci că era un antrenament şi că îţi poţi antrena creierul să gândească diferit. Dar mindfulness-ul tot apărea în lecturile mele, şi în discuţiile pe care le purtam cu oamenii, aşa că m-am gândit: Trebuie să încerc, cu mintea deschisă, să văd dacă funcţionează.

SUMAR /

♦ Mindfulness-ul este o practică puternică pentru minte şi trup care ne poate purta

înspre liniştea sufletească.

- Pentru asta trebuie să fim atenţi la simţurile noastre, care ne conectează cu ceea ce se întâmplă în momentul prezent.
- Oamenii cu mai mult mindfulness sunt înclinaţi spre o stare de bine optimă, iar antrenamentul pentru mindfulness ajută oamenii să-şi cultive o fericire mai mare, în minte, corp şi comportament.
- Neuroştiinţa a demonstrat că, odată cu experienţa, ni se modifică şi creierul. Practicarea mindfulness-ului modifică creierul în moduri care sunt asociate cu starea de bine.
- Starea de mindfulness începe atunci când trecem de la un mod de a fi dominat de ceea ce facem şi gândim la un mod de a fi în care simţurile sunt în prim-plan. Putem folosi practica *Recapătă-ţi simţurile* pentru a cultiva acest lucru.



Capitolul 2

Cum plantăm seminţele

„Nimeni nu te poate ajuta mai mult ca propria-ţi minte antrenată, nici măcar cea mai iubitoare mamă sau cel mai iubitor tată.”
BUDDHA

Starea de bine pare să vină în egală măsură din felul în care abordăm experienţele – din felul în care alegem să le vedem şi să le tratăm – cât şi din ceea ce se petrece cu adevărat şi ceea ce decidem să facem. Dacă putem cultiva abordări sănătoase ale experienţei, probabil ne vom simţi mai bine, indiferent de ceea ce se petrece.

Zece atitudini pentru mindfulness

Anumite atitudini sunt utile atunci când ne începem antrenamentul pentru mindfulness. Acest capitol prezintă 10 modalităţi de a aborda viaţa pe care ai putea să le cultivi ca parte din antrenamentul tău. Unele dintre aceste

atitudini ar putea părea nimic mai mult decât simple seminţe sădite acum înăuntrul fiinţei tale, dar aşa cum seminţele pot da rod când sunt îngrijite, tot aşa şi atitudinile se pot dezvolta dacă avem grijă de ele.

Angajamentul

Există o bandă desenată care înfăţişează un meditator începător, cu o bulă deasupra capului, care îi reprezintă grijile. În ea scrie: „Ştiu că o practic de doar două minute, dar meditaţia nu-mi aduce liniştea sufletească ce mi-a fost promisă."

Este important să înţelegem că mindfulness-ul nu este o soluţie rapidă – ca orice competenţă, este nevoie de timp pentru a învăţa, iar recompensele ei nu apar întotdeauna imediat. Când încetinim şi ne uităm la mintea şi corpul nostru, s-ar putea să nu ne placă tot ce descoperim. S-ar putea să observăm durere, anxietate sau gânduri disperate. Am putea găsi nerăbdare, furie, îndoială sau tristeţe.

Poate că va apărea dorinţa de a renunţa sau ideea că ar trebui să ne simţim mai bine, mai fericiţi, mai liniştiţi. Am putea decide că nu suntem potriviţi pentru mindfulness. În timp, învăţăm că orice ar apărea poate fi rezolvat,

dar dacă nu ne luăm un angajament serios, riscăm să ne descurajăm încă din primele stadii, înainte ca antrenamentul să aibă timp să dea roade. Dezvăţarea vechilor obiceiuri şi dezvoltarea altora noi cer efort şi răbdare. Ajută să meditezi în fiecare zi, fie că vremea minţii noastre este senină sau mohorâtă.

Sugestie Verifică-ţi programul – ai vreun pic de spaţiu şi timp pe care să le poţi dedica exerciţiilor pentru mindfulness? Poţi desemna un loc din casa ta unde să nu fii întrerupt două, cinci, zece sau mai multe minute pe zi? Poţi pregăti spaţiul acesta şi-l poţi proteja de solicitările oamenilor, de telefoane şi computere, doar pentru răstimpul acesta?

Compasiunea

Când vine vorba să învăţăm să facem schimbări, multora dintre noi li s-a spus – sau poate ne spunem singuri – că „trebuie să ne străduim mai mult”, că „nu suntem potriviţi pentru asta” sau că „ar trebui să ne descurcăm mai bine”. Tiranul nostru intern ne dă ordine, iar noi reacţionăm adesea străduindu-ne mai mult să obţinem perfecţiunea sau refuzând să ne implicăm vreun pic. E cât se poate de uşor să folosim faptul că „nu avem mindfulness”

drept un alt pretext pentru nemulţumire şi să încercăm să compensăm chinuindu-ne să avem succes, mustrându-ne sau simţindu-ne vinovaţi.

Mindfulness-ul este un antrenament în care să fii prea critic sau să încerci prea mult nu produce rezultate – mindfulness-ul nu e mindfulness fără blândeţe. Aşadar, compasiunea este esenţială. De câte ori auzim vocea tiranului spunându-ne că nu facem lucrurile cum trebuie, sau că nu suntem buni de nimic ca meditatori, putem să ne folosim de asta pentru a ne aminti să fim deschişi la bunătate. Această muncă este o cultivare a inimii, şi nu poţi creşte o floare ţipând la ea.

Putem observa când suntem duri cu noi înşine (şi cu alţii), recunoscând cu blândeţe judecăţile aspre drept ceea ce sunt. În felul acesta, creăm un spaţiu de studiu iubitor. Poate că putem induce compasiunea în tiranul din noi, chiar pe când decidem să nu mai urmăm ordinele.

Sugestie Ascultă-ţi vocea interioară – există un mesaj care ţi se repetă neîntrerupt în minte? Cum îţi vorbeşte vocea aceasta? Te amăgeşte şi te critică sau este blândă şi grijulie? Este vocea ta sau vine de la altcineva sau din altă parte – poate de la un părinte, de la un profesor sau de la televizor? Cum relaţionezi în mod normal cu

vocea aceasta – o crezi, o respingi sau nici măcar nu ştii că e acolo?

Încearcă mai întâi doar să observi vocea – ca şi când ai observa la radio sporovăiala de pe fundal. Dacă este ca un tiran, observă cum te simţi să fii constant făcut de ruşine, să te înfurii sau să fii subapreciat. Încearcă să-i oferi vocii loc de compasiune. Ai putea spune: „Trebuie să fie greu să fii întotdeauna în ofensivă. Nu am de gând să cred ce-mi spui, dar poate ţi-ar plăcea o îmbrăţişare?”

Curiozitatea

Un elev studios a mers la un ceai, acasă la profesorul său. Un cititor avid, elevul îşi făcuse multe păreri despre ceea ce era de învăţat. În timp ce elevul vorbea, profesorul şi-a umplut ceaşca cu ceai până la buză şi a continuat să toarne până a dat pe dinafară. Elevul a protestat, iar profesorul i-a explicat: „Ceaşca asta e ca mintea ta – nu mai are loc. Dacă vrei să studiezi cu mine, mai întâi trebuie să goleşti ceaşca.”

Precum elevul, ne putem îndesa mintea cu idei. Cunoştinţele intelectuale pot fi bune, dar când ajungem în- dopaţi cu concepte, acest lucru ne poate sta în drum. Curiozitatea

înseamnă că suntem pregătiţi să rămânem în necunoştinţă de cauză. În loc să întâmpinăm lumea cu aşteptări, ne apropiem de ea în spiritul curiozităţii, cu mintea şi inima deschise.

Ne debarasăm de încercările reconfortante de a ne confirma ceea ce ştim deja, oferind în schimb un angajament prietenos faţă de ceea este deja aici. Putem privi, asculta, mirosi, gusta şi simţi, fără să ne limităm raza vizuală întinzându-ne dinainte hărţi vechi pe un teritoriu nou. Ne permitem nouă înşine să explorăm lumea, redescoperind în fiecare clipă dacă se potriveşte cu preconcepţiile noastre.

Sugestie Deschide-te spre ceea ce numim uneori „mintea începătorului”: o disponibilitate de a renunţa temporar la lucrurile învăţate şi la experienţă pentru o privire proaspătă asupra lumii. Nu trebuie să renunţăm la inteligenţă – adevărata înţelepciune ne oferă loc pentru noi perspective.

Curajul

Drumul spre mindfulness poate fi anevoios. Este o dovadă de curaj să rămâi în momentul prezent, mai ales când nu ne place ceea ce se petrece. Acest curaj este cunoscut drept concepţia „adordării”. Persoanele cu o minte orientată spre abordare se apropie de provocări cu interes. Nu se dau pur şi simplu înapoi şi fug

de dificultăţi. Când conduci pe zăpadă şi derapează maşina, e mai bine să tragi de volan în aceeaşi direcţie, deşi instinctul îţi dictează contrariul. Câteodată, la fel se întâmplă şi cu derapajele din viaţă.

Opusul abordării este evitarea, care este un semn de slabă sănătate psihică. Evitarea înseamnă să fugi în mod obişnuit de temeri: să tragi de volan în direcţia cealaltă. Sigur, e bine să stăm departe de pericole atunci când putem – nu are sens să bagi mâna în foc – dar când evitarea devine o stare de fapt, o reacţie automată la orice neplăcere, ne limităm aria de reacţii.

Când suntem setaţi pe evitare, s-ar putea să nu mergem niciodată în locuri neobişnuite, să nu încercăm lucruri noi sau să explorăm posibilităţi care nu se încadrează în tiparul nostru prezent. Viaţa s-ar putea să pară mai sigură, dar şi mai mică şi mai limitată. Când fugim şi ne ascundem de tot ce este dureros, nu practicăm abordarea înţeleaptă a provocărilor. Când dăm peste lucruri care ne tulbură, aşa cum se întâmplă de obicei, este puţin probabil să fim pregătiţi. Suntem copleşiţi cu uşurinţă.

Când un eveniment, o senzaţie sau un gând este prezent, oricât ne-am strădui, nu vom reuşi să-l facem să *nu* fie aici, în acest moment. Ar

putea exista lucruri pe care să le facem pentru a schimba viitorul, dar doar întâmpinând şi lucrând cu ceea ce se întâmplă acum. Oricât de curios ar putea părea la început, acceptând uşor durerea, tristeţea, furia, frica sau orice ne deranjează, ne putem forma o rezistenţă care ne ajută să trăim viaţa pe deplin. **Sugestie** Felul în care ne ţinem corpul ne afectează experienţa.[1] Pentru a cultiva curajul, putem adopta o postură demnă. Câteodată, oamenii cred că a fi curajos înseamnă să devii încordat şi să te pregăteşti de luptă, dar nu la asta ne referim aici. Adevăratul curaj este atunci când eşti dispus să laşi viaţa să te afecteze – să relaţionezi şi să cooperezi cu lucrurile aşa cum sunt ele.

Când stai jos, în picioare sau când te mişti, simte cum picioarele tale iau contact cu pământul – aceasta este o întrupare a legăturii cu pământul. Simte cum corpul ţi se ridică spre cer. Simte cum ţi se deschide pieptul, mişcările lui în armonie cu ritmul respiraţiei tale. Lasă-ţi umerii să cadă, iar capul şi gâtul să fie echilibrate. Simte-ţi inima care bate în centrul fiinţei tale. Nu trebuie să te forţezi – experimentează cu blândeţe cu acest mod de a fi, şi observă ce se întâmplă.

Echilibrul dintre minte şi corp

Unde se află mintea ta? Întreabă-i pe cei mai mulţi occidentali şi cel mai probabil vor arăta cu degetul spre cap. Multora dintre noi, mindfulness-ul ne sugerează o calitate cognitivă, ceva care are legătură cu gânditul şi cu creierul. Dar asta este doar o parte a povestirii. Nu existăm doar de la gât în sus; suntem de asemenea şi corpuri şi, recunoscând şi acordând atenţie senzaţiilor fizice, putem să intrăm în legătură cu câmpuri de intuiţie.

În povestea cu călăreţul şi calul, cu cine te identifici mai mult, cu călăreţul sau cu calul? Mulţi oameni cred că ei sunt călăreţul, care încearcă să controleze un animal îndărătnic. În realitate, însă, suntem călăreţ *şi* cal, care reprezintă calităţi ale minţii şi corpului. Iar calul nu este îndărătnic, ci pur şi simplu nu este mânat cu grijă. În realitate, calul este cel mai bun prieten al călăreţului – capabil să ducă poveri grele şi să se descurce pe teren anevoios cu agilitate şi îndemânare. Când se apropie pericolul, calul este adesea cel care îl simte primul.

Deschizându-ne percepţia spre şi dinspre corp, putem să fim conştienţi de minunea formei fizice. Putem aprecia respiraţia şi sângele şi organele care ne ţin în viaţă – precum şi să auzim, şi să răspundem la mesajele care vin din senzaţiile corpului.

Corpul este casa simţurilor, care ne oferă o fereastră către experienţa directă. Găsind echilibrul dintre minte şi corp, ne aflăm în şaua vieţii.

Sugestie Vezi cum se simte calul tău. Ce se întâmplă în corpul tău acum? Simţi oboseală, energie, tensiune, relaxare, disconfort, nelinişte, linişte sau altceva? De unde simţi că apar aceste lucruri? Poţi să descrii aceste senzaţii?

Cooperarea

Un dascăl înţelept a fost întrebat odată: „Care este secretul fericirii tale?” Replica a venit: „O cooperare din toată inima cu inevitabilul.” Când momentul prezent este plictisitor, iritant, înfricoşător sau dureros, e posibil să nu vrem să cooperăm. S-ar putea să ne temem că am putea să o simţim ca pe o resemnare sau o trădare de sine, că nu reuşim să ne opunem unei situaţii nedrepte sau că vom fi copleşiţi.

Se poate să nu fim capabili să schimbăm situaţia în care suntem, dar ne putem schimba pe noi înşine. Cuvântul „a coopera înseamnă „să lucrezi împreună : iar să lucrăm cu situaţia noastră cere o aliniere. Putem să renunţăm să ne străduim ca lucrurile să fie diferite. Putem

să nu mai încercăm să ne îndreptăm luptându-ne cu durerea, depresia, anxietatea sau orice altceva ne afectează.

Putem renunţa să mai alergăm după plăceri viitoare într-un mod care ne orbeşte faţă de bucuria din momentul prezent. Încetând să ne chinuim să ajungem altundeva, începem treptat să simţim unde suntem. Putem începe să ne relaxăm, chiar dacă ceea ce experimentăm ne este incomod. Eliberându-ne tensiunea, nu mai suntem în stare de război cu noi înşine şi cu lumea. Acesta este prefixul „co” din „cooperare”.

Aliniaţi la realitatea situaţiei, am putea fi pregătiţi să acţionăm, să începem să explorăm o activitate. Continuând să ne verificăm simţurile, acţiunile pe care le întreprindem ar putea fi mai armonioase. Când simţim curentul schimbându-şi direcţia, suntem capabil să ne îndreptăm. Începem să călărim valurile vieţii cu calm, lăsându-ne purtaţi de curent.

Sugestie Observă: eşti în armonie cu ceea ce se petrece sau încerci să te împotriveşti sau să fugi, dorindu-ţi să fii în altă parte sau să simţi ceva diferit? Nu mai judeca ceea ce descoperi: dacă observi că nu eşti în armonie cu ceea ce se petrece, poţi să încetezi să te împotriveşti sau să fugi şi de descoperirea aceasta?

Conexiunea

Găsind echilibrul dintre minte şi corp şi cooperând, permitem crearea unei conexiuni. Conştientizând gândurile şi senzaţiile, le putem experimenta pe deplin energiile, intrând în contact cu ele cu curaj şi compasiune. Simţind pulsul vieţii, trăim cu adevărat. Am putea fi mai expuşi durerii, dar vom avea poate mai puţine şanse să suferim de pe urma ei, şi putem să simţim de asemenea şi bucuria, şi plăcerea mai intens. Dacă o senzaţie ne semnalează că ceva *este* dăunător, am putea fi mai sensibili la pericol şi mai capabili să reacţionăm în mod corespunzător.

În antrenamentul pentru mindfulness, cultivăm conexiunea cu lumea noastră interioară – gânduri, senzaţii şi impulsuri. Începem să ne cunoaştem şi să devenim prieteni cu noi înşine. Cu această armonizare internă drept fundaţie, putem încerca de asemenea să creăm o conexiune cu locurile şi cu oamenii din jurul nostru. În loc să refuzăm să privim la ceea ce se întâmplă, trăgând obloanele în faţa unei lumi aparent ostile, putem oare dezvolta un aranjament flexibil care să faciliteze fluxul şi refluxul?

Sugestie Caută o comunitate de practicanţi cu care să împarţi bucuriile şi provocările

mindfulness-ului. Poate că există un curs, un grup sau un centru în apropierea ta (pentru posibilităţi vezi secţiunea *Materiale suplimentare).* Mindfulness-ul nu merge aşa de bine ca sport practicat singur – pe măsură ce ajungem să ne cunoaştem, ne ajută să creăm conexiuni cu cei din jur.

Explorează căile de legătură şi din mediul înconjurător – deschide-ţi simţurile către copaci, cer, iarbă sau aer în timp ce mergi pe afară. Nu este nevoie să trăieşti într-un loc superb – există aspecte ale cartierului tău la care nu ai fost atent? Clădiri, pavaje, parcuri sau eleştee?

Fii atent şi la spaţiile interioare, precum casa şi mediul tău de lucru – au ele o influenţă asupra spaţiului interior al minţii şi corpului tău? Observă tipare de gânduri şi senzaţii în timp ce pătrunzi în anumite locuri sau le părăseşti, şi întâlneşti anumite persoane. Ce îţi spun aceste lucruri?

Siguranţa

Multe milioane de oameni au practicat mindfulness-ul de-a lungul multor secole. Simplul fapt că ceva a dăinuit de-a lungul vremii nu înseamnă neapărat şi că este un lucru bun, dar practicanţii cu experienţă spun adesea că se simt mai fericiţi, mai buni şi mai uşuraţi

decât atunci când au început.

Cercetările ştiinţifice indică acelaşi lucru: starea de mindfulness aduce mai multă mulţumire, mai multă compasiune, o capacitate mai mare de a trăi bine. Când oamenii care au urmat un program de pregătire fizică afirmă că simt o îmbunătăţire a sănătăţii sau când eşti informat de către medic că exerciţiul fizic este benefic, crezi ce ţi se spune? Ai putea să-ţi îngădui aceeaşi siguranţă şi pentru mindfulness?

Siguranţa nu înseamnă aşteptări, care încearcă să ne transporte într-un viitor închipuit. Dacă practici mindful- ness-ul aşteptând rezultate (sau dacă eşti sceptic, aşteptând să *nu* dea rezultate), ai părăsit deja momentul, intrând în fantezia a ceea ce crezi sau speri că s-ar putea întâmpla. Prin siguranţă înţelegem aici un fel de încredere, să fim dispuşi să folosim mărturiile altora drept combustibil pentru propria călătorie – care să ne dea avântul de a urma noi înşine drumul. În timp, odată ce exerciţiile vor avea şansa să înflorească, îţi poţi forma propria opinie dacă mindfulness-ul este sau nu de ajutor.

Sugestie Vorbeşte cu alte persoane care au început să practice mindfulness-ul. Dacă nu cunoşti pe nimeni, şi în apropierea ta nu se

întâlneşte niciun grup pentru antrenament, caută materiale în comunitatea online. Site-uri precum Everyday mindfulness (www.everyday-mindful- ness.org) au forumuri unde poţi discuta despre exerciţii, în timp ce mindful.org oferă o gamă largă de articole despre artă, ştiinţă şi practicarea mindfulness-ului.

Veselia

Veselia înseamnă să intri mulţumit în contact cu viaţa, aşa cum îţi dictează ea. Nu este acelaşi lucru cu gândirea pozitivă brută – să încerci să repari lucrurile nutrind gânduri frumoase. Dacă descoperi nemulţumire în sufletul tău, nu trebuie să te prefaci fericit. Pentru a fi vesel nu e nevoie să încerci să fii fericit – înseamnă să-ţi deschizi sufletul cu recunoştinţă.

Ai putea spune: desigur, asta e uşor de făcut când viaţa pare frumoasă şi lucrurile merg cum trebuie, dar cum pot să fiu vesel în mijlocul tristeţii şi furiei, pierderii şi bolii, greutăţilor şi dezamăgirii? Cum să am simţul umorului când observ cum mă grăbesc şi opun rezistenţă, când îmi observ gândurile „negativiste”, durerea mea – toate lucrurile care mă frustrează?

Poate părea greu sau chiar ridicol să fii vesel atunci când lucrurile sunt neplăcute, dar se pare că doar dacă ne îndreptăm în direcţia aceasta ne putem elibera de stresul care vine odată cu provocările şi schimbarea. De ce să combinăm o experienţă dificilă cu o atitudine de nefericire? S-ar putea să nu avem niciun control asupra experienţei, dar avem oarecare control asupra atitudinii noastre faţă de ea. Încercând cu blândeţe să întâmpinăm greutăţile cu veselie, noi deţinem cheia transformării.

Sugestie Când apar probleme, întreabă-te: „Pot să fiu deschis acestei experienţe dintr-o postură de bună dispoziţie?” Observă ce se întâmplă când încerci lucrul acesta. Nu este nevoie să te prefaci că evenimente care provoacă tristeţe devin dintr-odată unele pe seama cărora te poţi amuza. Simţim în continuare dezamăgirea şi furia, dar putem practica şi veselia în acelaşi timp?

Revenirea

Cei mai mulţi dintre noi nu sunt în mod constant curajoşi, angajaţi şi echilibraţi. Nu simţim întotdeauna compasiune. Câteodată simţim îndoială şi detaşare, nu siguranţă şi conexiune. Suntem mai des plictisiţi decât

curioşi, şi nu avem chef să cooperăm astăzi. Veseli? Nici gând.

Este în regulă. Nu trebuie să ne străduim să atingem perfecţiunea. Putem să ne permitem să fim cine suntem, acolo unde suntem. Simpla *observare* este în sine un act de cooperare, de compasiune. Este mai mult decât suficient. Lucrul minunat este că, de cum am observat ceea ce se petrece, deja ne-am recăpătat starea de mindfulness. Când vedem, prin conştientizare, că suntem plictisiţi, temători, distraşi sau deprimaţi, nu mai suntem prizonierii acestor lucruri. Acest lucru merită sărbătorit.

Oricum ne-am simţi, simplul fapt că ştim şi suntem dispuşi să experimentăm asta face situaţia gestionabilă. Nu trebuie să ne amăgim, să ne forţăm sau să ne chinuim pentru a ne recăpăta conştientizarea, sau să ne criticăm pentru ne-am rătăcit în afara ei – putem pur şi simplu obseva. Procesul acesta de a observa, iar şi iar, se află chiar în centrul practicii de mindfulness.

Sugestie Conştientizează tiparele de distragere a atenţiei. Întreabă-te la anumite intervale: „Sunt aici sau în altă parte? Sunt treaz sau inconştient?” Observă efectul pe care-l are întrebarea – te readuce ea în momentul

prezent? Dacă te trezeşti că uiţi să întrebi, pune alarma telefonului să sune de câteva ori pe zi sau lipeşte bileţele prin casă care să-ţi reamintească. Fă-le prietenoase mai curând decât intimidante: „Bună – eşti acasă acum?”

Ceea ce nu este mindfulness-ul...

Concepţiile greşite asupra stării de mindfulness pot să ne îngreuneze exerciţiile. Renunţarea la convingeri precum cele de mai jos ne poate schimba experienţa meditaţiei.

Ar trebui să ne golim mintea

Mulţi oameni renunţă la meditaţie pentru că nu îşi pot goli mintea de gânduri. Dar să gândeşti nu este rău – nu este nicio problemă să ai gânduri, inclusiv atunci când exersezi mindfulness-ul. În cele mai multe exerciţii de meditaţie, oamenii sunt invitaţi să lase gândurile să le treacă prin minte, fară să le urmeze sau să le respingă. În realitate, încercarea de a scăpa de gânduri pregăteşte calea spre o luptă cu mintea – gândurile au tendinţa să nu dispară la comandă. Renunţând la obiectiv, renunţăm şi la încordarea care intensifică stresul.

Ar trebui să ne relaxăm

Căutarea calmului ne îndepărtează de momentul prezent, care ar putea sau nu să fie unul calm. Dacă suntem tensionaţi, plictisiţi, furioşi sau trişti, pur şi simplu aşa ne simţim, iar starea de mindfulness înseamnă să observăm şi să acceptăm asta. Dacă renunţăm să opunem rezistenţă la ceea ce este aici, poate apărea relaxarea, chiar şi în mijlocul experienţelor neplăcute. Dar să încercăm să ne agăţăm de situaţiile care ne-ar plăcea în loc să fim deschişi către momentul prezent este o cale sigură spre tensiune.

Înseamnă să nu faci nimic, iar asta nu are cum să ajute

Practica mindfulness-ului poate *semăna* cu a nu face nimic, dar antrenându-ne să fim receptivi la realitate, ne angajăm într-o muncă importantă. Mulţi dintre noi au obiceiul stresant de a căuta o altă realitate. Ca să găsim alinare, trebuie să nu ne mai străduim atât de mult. Acţiunea se poate întâmpla, dar trebuie să învăţăm şi când şi cum să *nu* acţionăm.

Este o abordare pasivă

Dacă nu opunem rezistenţă şi nu ne străduim, atunci nu ne dăm bătuţi, nu suntem slabi, nereuşind să atacăm problemele lumii? Este adevărat că există o mulţime de stres în jur şi

mare parte din el este cauzat de acţiuni involuntare, de tipare de acţiune obişnuite care se întâmplă din obişnuinţă. Este nevoie de curaj şi energie să fii receptiv la viaţă şi, cufundându-ne în mindfulness, stresul lumii este alinat pe măsură ce învăţăm cum să nu-l mai sporim. Prin conştientizare, orice acţiune pe care am lua-o are mai multe şanse să ne aducă alinare.

Este un egocentrism tipul contemplării buricului

Să ne facem timp pentru meditaţie, mai ales când s-ar putea să fie şi alţii care depind de noi, este considerat adesea egoism, un lux deloc acceptabil. În realitate, mind- fulness-ul este chiar mai important atunci când ne aflăm sub presiune, ceea ce ne poate face să reacţionăm impulsiv şi neîndemânatic. Cât despre a fi egoişti, antrenamentul este esenţial pentru a ne îngriji bine de alţii.

Este o evadare din viaţă

Câteodată, meditaţia ne este promisă ca o scurtătură spre fericire – o cale de ieşire din problemele vieţii. Dar starea de mindfulness înseamnă să ne afundăm în prezent, lucru care adesea poate fi şi neplăcut, şi dificil. În mod ironic, încercând să ajungem într-un punct de cunoaştere raţională uşoară, am putea nega realitatea, făcând momentul acesta cu atât mai

dificil de gestionat. Mindfulness-ul nu este o evadare – este un angajament deplin, din toată inima, faţă de lume.

Săptămâna 2: exerciţii de explorat

♦ Săptămâna aceasta, alege una dintre atitudinile pentru mindfulness de mai sus, şi încearcă să o observi în fiinţa ta. Cum se manifestă ea deja în tine? Când şi cum este ea exprimată? Folosind drept ghid sugestiile din acest capitol, explorează mai departe deschiderea în faţa acestei calităţi, lăsând-o să se trezească şi să se dezvolte în tine. Nu e nevoie să încerci să obţii mai mult din ea sau să o faci să progreseze – sarcina ta este să ai pur şi simplu grijă de sământă, să o cultivi fără aşteptări.

♦ În fiecare săptămână de-a lungul cursului, experimen- teză alegând o altă atitudine cu care să lucrezi în acelaşi mod. Poţi la fel de bine să rămâi la una pentru mai mult timp, sau să revii asupra uneia pe care ai exersat-o deja. Ascultă ceea ce simţi că este potrivit pentru tine.

♦ Alege o altă activitate zilnică pe care o faci în mod normal pe pilot automat (de exemplu să te speli pe dinţi, să plimbi câinele, să speli vasele etc.) şi exersează să-i conferi

mindfulness în fiecare zi din săptămâna aceasta.

Experienţa lui Simon

Cooperarea este o mare parte din mindfulness. Este aşa de uşor să devii frustrat de ceea ce nu poţi schimba, dar există un lucru pe care totuşi îl poţi schimba, şi anume atitudinea ta. Casa noastră dă spre un câmp şi există posibilitatea ca în următorii cinci ani să se contruiască acolo case. Nu vreau case la capătul grădinii noastre, aşa că ce pot să fac? Sunt trei posibilităţi: construcţiile se fac şi noi ne mutăm, construcţiile se fac şi rămânem acolo unde suntem, sau nu se mai construiesc.

De fapt, toate aceste opţiuni sunt în regulă şi astfel este mult mai uşor să gestionez procesul de a încerca să previn realizarea construcţiei într-un mod calm, specific stării de mindfulness, şi fără să reacţionez. Această atitudine permite acceptarea rezultatului, chiar dacă nu obţinem ceea ce ne dorim. Poate că ne putem muta într-un loc şi mai frumos şi să privim asta ca pe o oportunitate?

Experienţa lui Ann

În cadrul cursului de mindfulness pe care l-am urmat, mulţi dintre noi ne simţeam prost dacă nu ne făceam exerciţiile. Aveam remuşcări. Dar

apoi am ajuns să realizez că a nu trebui să te învinovăţeşti face parte din starea de mindfulness. Dacă nu îţi faci exerciţiile într-o zi nu este un capăt de ţară. Într-un fel, asta îţi oferă mai mult spaţiu pentru a exersa, pentru că nu mai pui atâta presiune pe tine. Aşa că apoi am început să recurg la aceeaşi compasiune şi pentru alte lucruri. M-am gândit: De ce pun presiune asupra mea şi îmi provoc nelinişte?

Încă mă cuprinde neliniştea, dar acum o recunosc, aşa că pot să fac ceva în privinţa asta. Pot să fac un exerciţiu de mindfulness sau să mă gândesc: Ţi-ai reluat pur şi simplu un obicei – nu trebuie să te apuce un acces de nervozitate.

Experienţa lui Andy

Observ un sentiment mai profund de conexiune când exersez mindfulness-ul. Îmi conferă un sentiment de comunitate, o conexiune cu o lume mai largă. Merg regulat la un grup de practică şi învăţăm unul de la celălalt. Am mers de asemenea şi la evenimente legate de mindfulness şi văd anumite atitudini pe care le respect cu adevărat, şi pe care aş vrea să le văd mai des. Fac progrese în direcţia asta.

Experienţa lui Catherine

Mi-aduc aminte că am fost foarte iritată în

timpul primei meditaţii pe care am făcut-o la curs pentru că mă simţeam foarte stânjenită. Am vorbit după aceea cu grupul şi am recunoscut lucrul acesta. Profesorul mi-a spus: „E în regulă, ai voie să fii nervoasă”, şi eu am zis ceva de tipul „Ah! În regulă.”

A fost un lucru cu adevărat puternic pentru că, după aceea, de fiecare dată când mă enervam acasă, pe copii sau pe mine însămi, începeam să-mi zic: Sunt enervată, dar este în regulă; am voie. E o uşurare nemaipomenită să poţi gândi aşa, cu compasiune. Reduce starea de nervozitate pentru că nu te mai lupţi cu tine însăţi atât de mult şi nu te mai condamni şi te învinovăţeşti pentru ceea ce simţi.

Înseamnă de fapt să-ţi îngădui să fii o fiinţă umană – să te susţii şi să fii un bun prieten cu tine însuţi. Starea de mindfulness m-a oprit să-mi mă mai învinovăţesc într-atât.

SUMAR /;

- ♦ Anumite calităţi sunt utile în timp ce urmăm calea spre mindfulness. Aşa cum seminţele pot da rod când sunt îngrijite, tot aşa şi aceste calităţi se pot dezvolta pe măsură ce le cultivăm.
- ♦ Cele zece atitudini ale mindfulness-ului sunt: Curiozitatea, Angajamentul, Curajul,

Compasiunea, Echilibrul dintre minte şi corp, Cooperarea, Conexiunea, Siguranţa, Veselia şi Revenirea.

- Nu trebuie să încerci să obţii mai mult din aceste calităţi, sau să le forţezi să se dezvolte în tine – rolul tău este să ai grijă de sămânţă.
- Există nişte concepţii greşite, des întâlnite, despre ceea ce este mindfulness-ul (precum golirea minţii sau evadarea din lume.) Renunţarea la acestea poate schimba experienţa ta asupra meditaţiei.

Partea a doua

CONŞTIENTIZAREA

„Adevăratul act al descoperirii constă nu în a căuta noi peisaje, ci în a privi cu alţi ochi."

MARCEL PROUST



Capitolul 3

Cum învăţăm să privim

„Facultatea de a reîntoarce în mod voluntar, iar şi iar, o atenţie rătăcitoare este însăşi sursa judecăţii, caracterului şi voinţei... O educaţie care ar îmbunătăţi această facultate ar fi o educaţie par excellence.”

WILLIAM JAMES

Cum putem începe să vedem lucrurile mai clar? Mai întâi trebuie să învăţăm să fim atenţi. Pentru că mintea este atât de obişnuită să rătăcească, o modalitate bună de a o antrena este să exersezi să o îndrepţi şi să o reîndrepţi asupra unui obiect precum respiraţia. De fiecare dată când ne amintim să ne întoarcem atenţia către respiraţie, cu blândeţe, ne întărim capacitatea de a fi pe deplin treji.

Mintea umană neîmblânzită este uneori asemuită cu o maimuţă beată care a fost muşcată de un scorpion. Într-o încercare haotică de a fugi de durere, maimuţa sare din

copac în copac, căutând cu disperare alinarea. Nu poate sta locului nici măcar un moment. Agitaţia mentală se întâmplă în cea mai mare parte fără conştientizarea noastră. Până nu alegem să ne controlăm mintea şi să observăm cât de greu poate fi acest lucru, sau până nu ne trezim mergând în viteză la bordul unui tren de gânduri nedorite (cum ar fi ruminaţiile neplăcute care însoţesc adesea anxietatea şi depresia), am putea să nici nu observăm măcar huruitul constant. Este ca şi când totul s-ar întâmpla pe pilot automat.

Pilotul automat are avantajele lui. Mecanismele minţii şi corpului au evoluat astfel încât să facă faţă ameninţărilor la adresa supravieţuirii, aşa că atunci când ne confruntăm cu un incendiu care se apropie sau cu un atacator înarmat, pilotul automat reacţionează rapid, fie ferindu-ne din calea pericolului, fie pregătindu-ne să ne apărăm.[1] Când viaţa ne este pusă în pericol, ne-ar putea fi fatal să ne oprim pentru a lua în considerare opţiunile, aşadar este bine că reacţiile noastre automate sunt rapide şi non-reflexive.

Trăind în trecut

Cu toate acestea, există şi piedici. Gândurile

apar în minte în mod spontan, atât pe baza aşteptărilor, cât şi pe baza a ceea ce se întâmplă *cu adevărat.* Lucrând cu viteză, pilotul automat face scurtături mentale şi aprecieri bazate în mod inconştient pe lucrurile învăţate înainte, în locul unei aprecieri complete asupra a ceea ce se petrece aici şi acum.

Procesul se foloseşte de ceea ce numim memorie implicită[2], în care experienţele precedente sunt stocate în mod inconştient şi îndreptate spre acţiuni din prezent. Asta înseamnă că vedem parţial situaţiile actuale prin ochii trecutului, proiectându-ne în acelaşi timp într-un viitor posibil pe măsură ce ne imaginam posibile pericole şi recompense.

Să spunem că în tinereţe te-a muşcat un câine. Acum că eşti adult, de fiecare dată când un câine prietenos se apropie de tine, pot apărea gânduri care-ţi spun: *Pericol! Nu te apropia! Animalul asta te poate răni!* împreună cu senzaţii de groază, de încordare a muşchilor şi de bătăi puternice ale inimii. Aceste gânduri şi senzaţii – să te pregăteşti să fugi sau să lupţi – ţi-ar putea salva viaţa în momente de pericol efectiv, dar în acest caz sunt bazate mai curând pe amintiri decât pe riscul din momentul prezent. Odată, când erai mic şi un câine părea mare, ai fost rănit. A fost un singur câine, şi

totuşi acum fugi de toţi câinii (sau devii tensionat la vederea lor).

Panica sporeşte pe măsură ce un câine se apropie gâfâind fericit, iar tu ratezi bucuria de a mângâia o creatură prietenoasă. Întrucât reacţia ta are loc pe pilot automat, s-ar putea să nu realizezi niciodată în ce fel sau de ce este distorsionată. Chiar dacă înţelegi din punct de vedere intelectual că ai un comportament ieşit din comun, gândurile şi impulsurile puternice ar putea depăşi orice capacitate de raţionare. Anxietatea bate logica. Câinii trebuie evitaţi. Temător privind ceea ce s-ar putea întâmpla din nou, trăieşti în trecut, proiectându-te într-un viitor închipuit.

În vreme ce pentru unii dintre noi temerile ar fi legate de câini, pentru alţii ar putea fi examenele, sau vorbitul în public, avioanele sau păianjenii. Învăţăm din experienţele din trecut şi suntem limitaţi de ele, fiecare în felul nostru, mai ales dacă reacţiile noastre sunt involuntare şi deţin controlul.

Înclinaţia spre negativism

O altă problemă este negativismul.[3] Mintea şi corpul uman au evoluat astfel încât să fie alerte la pericole, şi fac asta disproporţionat în raport cu riscul. Acest lucru are sens din punct de

vedere al supravieţuirii. Dacă suntem neatenţi în- tr-o situaţie periculoasă – o maşină care se apropie de noi, de pildă – asta ar putea însemna capătul drumului pentru noi. Dacă, pe de altă parte, ratăm o experientă plăcută – un răsărit de soare, să mângâiem un câine, să salutăm un prieten – atunci, din punct de vedere al supravieţuirii, nu este cine ştie ce. Nu moare nimeni dacă nu are astfel de experienţe. Aceia dintre strămoşii noştri care reperau ameninţări serioase la viaţa lor, cum ar fi un prădător în tufişuri, aveau mai multe şanse să transmită mai departe genele urmaşilor. Cei care se opreau sa miroasă florile din tufişuri (dar nu vedeau animalul care stătea de pândă acolo) se bucurau de o senzaţie plăcută de scurtă durată, dar acest lucru putea duce la durere, poate chiar la extincţie.

Aşa că am evoluat astfel încât să fim receptivi mai degrabă la lucrurile care ne provoacă teamă decât la cele care ne liniştesc, să ne concentrăm mai degrabă asupra problemelor decât asupra bucuriilor, favorizând mai degrabă plăcutul decât neplăcutul. Mintea noastră este atrasă spre posibilitatea riscului, deşi în cea mai mare parte a timpului nu există o ameninţare iminentă. Vedem o funie şi mintea noastră ne

spune că e un şarpe. Auzim un foşnet în tufişuri, iar mintea noastră ne spune că e un criminal, nu un şoricel. Mulţi dintre noi descoperă că sunt atraşi de ştiri, care ne amintesc de toate lucrurile rele care se întâmplă în lume şi ne fac să fim înclinaţi spre ele.

Înclinaţia noastră spre negativism ne pregăteşte pentru supravieţuire, dar nu şi pentru fericire – precum buletinele de ştiri, tindem să oferim spaţiu de emisie insuficient tuturor momentelor plăcute şi interacţiunilor încurajatoare care au loc în fiecare zi. Pe baza experientelor neplăcute, atât cele întâmplate de-a lungul istoriei umane, cât şi din propria noastră viaţă, mintea pe pilot automat acţionează din perspectiva că nu avem timp pentru dezbateri sau ambiguităţi când am putea fi în pericol. Ca să ne folosim de exemplul fricii de câini după ce ai fost muşcat, pare mai bine să ratezi o sută de căţeluşi fericiţi şi o sută de drumuri plăcute decât să rişti să repeţi suferinţa trecută, sau chiar mai rău.

Nu e de mirare că suntem stresaţi: mare parte dintre paharele noastre sunt mai mult de jumătate goale. După cum a spus-o un personaj dintr-un roman de Thomas Dixon: „Acum sunt om bătrân. Am avut o mulţime de necazuri, şi

multe dintre ele încă nu s-au întâmplat.”

Orbul schimbării

Vestea bună despre pilotul automat – şi anume că economiseşte timp şi energie – se aplică nu numai când ne confruntăm cu un pericol, dar şi de-a lungul vieţii noastre de zi cu zi. Ar fi obositor să fim nevoiţi să reînvăţăm să ne legăm şireturile în fiecare zi, aşa că odată ce-am învăţat cum să facem funda, legarea şireturilor devine un proces în mare parte automat. Şofatul, mersul pe jos, mersul pe bicicletă, vorbitul şi scrisul, stăpânirea unui instrument muzical sau executarea unui forhand la tenis – odată ce învăţăm şi exersăm orice îndemânare, ea devine parte din repertoriul nostru de pilot automat. Nu trebuie să ne gândim din greu sau să irosim mult efort pentru o deprindere pe care am exersat-o de o mulţime de ori. Ea devine un obicei.

Reversul acestei eficienţe este că atunci când facem ceva familiar, mintea are tendinţa să ne zboare. Iar când apare ceva neaşteptat, adesea pilotul automat nu reuşeşte să-l identifice – un fenomen cunoscut ca orbul schimbării. În cadrul unui experiment menit să exploreze lucrul acesta, cercetătorii au amenajat un ghişeu administrativ unde oamenii

veneau şi completau un formular. Când cineva întreba de formular, asistentul se apleca în spatele ghişeului pentru a-l lua. Un alt asistent stătea ascuns sub ghişeu, iar această a doua persoană, care arăta destul de diferit de prima, se ridica apoi şi înmâna foaia de hârtie. Cei mai mulţi oameni nu observau schimbarea.[4]

Ţi s-a întâmplat vreodată să urmezi la volan o rută familiară, cu intenţia de a coti pe un drum diferit? Ce se întâmplă de obicei? Mulţi oameni relatează că sunt atât de obişnuiţi să meargă pe ruta obişnuită, încât le zboară

 mintea şi rateză virajul pe care plănuiau să-l ia, deşi nu-şi dezlipiseră ochii de la drum.

Din nou, pilotul automat este atât eroul, cât şi personajul negativ – deşi se poate să ne fi zburat gândul, probabil că nu am ieşit de pe drum sau nu am lovit o altă maşină: (de obicei) pilotul automat ne ajută să şofăm în siguranţă, deşi suntem cu mintea în altă parte. În acelaşi timp, pentru că şofăm confortabil pe un drum pe care-l cunoaştem bine, ne zboară mintea şi ratăm virajul, deşi am decis că vrem să mergem undeva nou. Suntem în siguranţă, dar suntem blocaţi într-un obicei vechi. Câteodată, tendinţa de a reacţiona în mod exagerat şi a nu observa schimbarea ar putea să nu conteze, sau chiar să nu fie de ajutor, dar dacă mare parte din ce facem se petrece pe pilot automat, cât de departe ne trăim viaţa adevărată? Dacă trecem prin viaţă ca nişte somnambuli, treziţi brusc la viaţă de percepţii adesea greşite asupra ameninţărilor, atunci suntem înclinaţi să ratăm multe dintre bucuriile vieţii, să trecem prin stări de stres sporit şi fără rost şi să fim orbi la unele dintre alegerile veritabile pe care le avem.

Antrenamentul pentru atenţie

Aşadar, cum putem trăi experienţele cu mai

multă acurateţe şi mai deplin? Mai întâi, trebuie să învăţăm să fim atenţi. Este ca şi când ai avea un aparat de fotografiat care pare să nu funcţioneze – dacă fotografiile pe care le faci cu sufrageria ta sunt neclare, te duci să cumperi mobilier

nou? Sau cercetezi setările aparatului şi felul în care îl ţii? Aparatul de fotografiat al minţii este eficient, şi totuşi cei mai mulţi dintre noi nu ştiu să-l manevreze cum trebuie. Este de-a dreptul uimitor că petrecem atât de mult timp încercând să schimbăm circumstanţele vieţii noastre şi atât de puţin explorând felul în care să le percepem cu îndemânare. Rearanjăm în mod constant mobilierul şi apoi facem fotografii dezamăgitoare, gândindu-ne doar rareori că ar putea fi o problemă cu lentilele sau cu poziţionarea. Nu reuşim să vedem că a ţopăi din loc în loc ca o maimuţă beată ne afectează încadrarea. E o nebunie, şi totuşi aşa ne petrecem cei mai mulţi dintre noi viaţa, în cea mai mare parte a timpului.

Dacă vrem să ne bucurăm de o fericire mai mare, trebuie să găsim o altă cale. Dar cum putem face asta când suntem împotmoliţi în obiceiurile noastre înrădăcinate de percepţie, poate chiar fără să o ştim? *Este* un pic problematic dar, din fericire, este şi posibil. Chiar dacă nu ne folosim întotdeauna camera foto a minţii cum trebuie, ea are totuşi funcţiile de care avem nevoie.

Deşi suntem înclinaţi să revenim la „mintea maimuţei”, câteodată atenţia noastră se concentrează asupra unei sarcini sau a unui

obiect. Sunt momente când ne simţim mai concentraţi şi mai conectaţi cu ceea ce se întâmplă – poate când practicăm un sport sau pregătim o masă, sau când pictăm. În aceste momente, adesea când facem ceva ce ne place sau la care simţim că ne pricepem, atenţia noastră este centrată în jurul prezentului, şi

 simţim că suntem pe aceeaşi lungime de undă cu ceea ce se întâmplă.

Suntem de asemenea capabili, într-o anumită măsură, să ne alegem propria direcţie – ca fiinţe umane, nu trăim în întregime pe pilot automat. S-ar putea să ne împotmolim în obiceiuri dăunătoare propriei persoane, dar avem şi o oarecare capacitate de a ne conduce viaţa. Dacă ne putem folosi de puţinele alegeri conştiente pe care le avem pentru a fi atenţi, putem extinde acea sferă de alegere conştientă.

Ştiinţa atenţiei specifice mindfulness-ului

Cercetările încep să arate proporţiile neatenţiei noastre şi efectele palpabile ale atenţiei. Matt Killingsworth, de la Universitatea Harvard din Statele Unite, realizează de ceva vreme un studiu[1], cerându-le oamenilor să răspundă la trei întrebări în momente diferite din zi, şi anume: „Cum te simţi?”, „Ce faci?” şi „Te gândeşti la ceva în afară de ceea ce faci?” A comparat mai bine de jumătate de milion de rapoarte din partea a 15 000 de persoane în timpul a 22 de activităţi şi a descoperit că mintea le era distrasă în 46% dintre cazuri.

Această rătăcire a minţii nu este inofensivă. Killingsworth a descoperit că atunci când sunt

distraşi, oamenii sunt mult mai puţin fericiţi decât atunci când sunt concentraţi (de fapt, studiul arată că atenţia are o influenţă mai mare asupra fericirii decât suma de bani câştigată.) Acestă legătură rămâne valabilă şi când oamenii fac ceva care nu le place – sunt mai puţine şanse să fii fericit când visezi cu

ochii deschişi în timpul unei experienţe neplăcute decât când eşti prezent în ceea ce faci, chiar dacă nu îţi place.

Deci, ce se întâmplă cu atenţia noastră în timpul antrenamentului de mindfulness? Destul de multe, se pare. Multe studii au descoperit că personele care meditează pe termen lung se descurcă mai bine la probe menite să testeze atenţia, aşa cum se întâmplă şi cu cei care sunt relativ începători după ce au urmat un curs de mindfulness.[2] Acest lucru suge- reză că atenţia este o competenţă care poate fi deprinsă.

După câteva luni de antrenament pentru mindfulness, oamenii sunt mai conştienţi de lucrurile din mediul lor, care altfel ar putea să nu fie observate în mod conştient,[3] iar meditatorii cu experienţă sunt mai puţin predispuşi la orbul schimbării.[4] Unele beneficii ale acestor exerciţii se pot vedea foarte repede – un studiu a descoperit că după doar opt săptămâni de exerciţii de mindfulness, partici- panţii la studiu erau mai capabil să fie atenţi, iar gândurile le rătăceau mai rar.[5] Efectele antrenamentului pentru mindfulness pot fi văzute în reţelele neuronale pentru atenţie. Atât meditatorii cu experienţă, cât şi cei relativ începători au prezentat diferenţe în regiunile asociate cu atenţia, îndeosebi în ceea ce este cunoscut ca reţeaua cerebrală activată implicit (numită aşa pentru că devine activă, aparent implicit, atunci când nu mai suntem atenţi),

comparativ cu persoanele care nu au făcut exerciţii de mindfulness. Aceste diferenţe sugerează că ei sunt capabili să se concentreze mai eficient.[6]

Nu numai că oamenii care practică mindfulness-ul sunt mai puţin blocaţi în „modul implicit”, care a fost asociat cu probleme de comportament precum depresia şi anxietatea, dar ei prezintă şi mai puţină „rigiditate cognitivă” decât cei care nu o practică. Sunt capabili să fie mai flexibili, să vină cu idei creative şi soluţii noi atunci când viaţa le aduce provocări.[7] Se pare că pe măsură ce practicăm mindful- ness-ul, ne putem folosi de atenţie pentru a ne croi drum prin viaţă.

Să fim atenţi la respiraţie

Pentru că mintea este atât de obişnuită să rătăcească, o modalitate bună de a ne antrena atenţia este să ne-o concentrăm iar şi iar asupra unui obiect de studiu simplu, precum respiraţia. Respiraţia este un bun obiect de studiu din mai multe motive. Este întotdeauna la dispoziţia noastră – atâta timp cât suntem în viaţă, respiraţia există. Nu trebuie să o cumpărăm sau să ne amintim să o luăm cu noi atunci când plecăm de acasă.

Ritmul respiraţiei este esenţa existenţei,

simbolizând o abordare a vieţii prin mindfulness. Respiraţia nu încearcă să ajungă undeva – se mişcă doar înăuntru şi în afară, angajată cu nonşalanţă în procesul uimitor de a ne ţine în viaţă. Aşa cum se întâmplă cu majoritatea lucrurilor în viaţă, nu avem niciun control asupra respiraţiei, deşi avem *o oarecare* influenţă asupra ei. Respiraţia are loc în corpul nostru, şi concentrându-ne atenţia asupra ei ne ajută să ne echilibrăm. Ne coborâm atenţia dinspre cap, unde putem fi absorbiţi cu uşurinţă de grijile despre viitor şi analizele asupra trecutului. Corpul este un domeniu al simţurilor momentului prezent, iar respiraţia se întâmplă întotdeauna acum. Când ne explorăm respiraţia, ne putem simţi propria vitalitate, propriul caracter imediat. Să fim atenţi la fluxul respiraţiei poate fi liniştitor, şi cu cât ne concentrăm mai mult asupra lui, am putea în mod natural să ne sincronizăm mai mult cu calităţile lui de simplitate şi uniformitate. Chiar şi când ne simţim împrăştiaţi atunci când exersăm mindfulness-ul, respiraţia ne oferă o ancoră de nădejde la care să ne întoarcem, ajutându-ne să ne recăpătăm atenţia.

Exerciţiu: Mindfulness asupra respiraţiei

Mai jos găseşti câteva indicaţii pentru mindfulness-

ul asupra respiraţiei. Este întotdeauna o idee bună să începi cu sesiuni scurte între cinci şi cincisprezece minute, pentru a te familiariza cu acest mod de lucru.

1. Găseşte un loc unde poţi sta comod, poate un scaun cu şezut ferm, unul suficient de jos pentru ca tălpile să fie lipite de podea. Aşază-ţi mâinile pe coapse, cu palmele în jos. Dacă se poate, susţine-ţi singur coloana, fără să te sprijini pe spătarul scaunului (în afară de cazul în care ştii că ai nevoie de mai mult suport.) Lasă-ţi corpul să stea în poziţie dreaptă, dar fără să te forţezi sau să stai ţeapăn. Lasă-ţi capul şi gâtul să stea în echilibru pe umerii drepţi, permiţând o senzaţie de deschidere la nivelul pieptului. Poţi închide ochii sau sta cu ei deschişi, lăsând poate privirea să alunece în jos, la câţiva metri în faţa corpului. Per ansamblu, postura ce trebuie cultivată este una de demnitate liniştită, întocmai precum un rege sau o regină aşezaţi pe tron. Stând aşezaţi cu demnitate, cultivăm seminţele încrederii şi veseliei. Creăm un recipient potrivit în care poate avea loc starea de mindfulness. Observă cum te simţi acum în această poziţie.

2. Acum concentrează-ţi atenţia asupra respiraţiei. Simte cum intră şi iese respiraţia din corp – acordează-te la ritmul şi fluxul ei. Simte textura respiraţiei în stomac şi mişcările peretelui abdominal cu fiecare inspiraţie şi expiraţie. Nu trebuie să tragi aer adânc în piept sau să încerci

să controlezi cumva respiraţia – las-o să-şi urmeze cursul. Singura ta sarcină este să o simţi şi să o urmăreşti, lăsân- du-ţi mintea să se mişte odată cu ea, ca un surfer călare pe un val. Nu te agăţa stâns de respiraţie, urmeaz-o doar uşor în timp ce intră şi iese.

3. În timpul acestui exerciţiu, vei observa probabil că atenţia îţi rătăceşte câteodată asupra unui alt obiect. Te vei trezi brusc că te gândeşti la micul dejun sau la următoarea vacanţă sau la motivele pentru care fostul partener te-a părăsit. Sau poate că gândurile îţi vor fi distrase de o alarmă de maşină de afară sau de o durere la picior, sau de căutarea semnificaţiei vieţii.

4. Poţi descoperi că te gândeşti la *respiraţie* sau că analizezi beneficiile stării de mindfulness asupra respiraţiei, sau că îţi spui în sinea ta că te descurci bine sau rău, te întrebi ce are să se întâmple mai departe, sau că vrei să te opreşti. Sau poate că mintea îţi va spune că s-a plictisit. Din perspectiva acestui exerciţiu nu prea contează unde îţi zboară mintea – poţi doar să accepţi ce s-a întâmplat şi să-ţi reîntorci cu răbdare şi compasiune atenţia înapoi către respiraţie.

5. Nu trebuie să fii dur cu tine sau să vezi distracţia ca pe o problemă sau un eşec – de fiecare dată când observi că ţi-a zburat mintea, deja ţi-ai recăpătat starea de mindfulness. Ai putea să te feliciţi când observi această rătăcire şi să alegi să te reîntorci la respiraţie. De obicei,

este util să-ţi cronometrezi sesiunile, întrucât vei avea un lucru mai puţin la care să te gândeşti. Aminteşte-ţi că intenţia nu este să te simţi calm sau relaxat sau să încerci să te concentrezi mai bine, sau chiar să încerci să obţii ceva din exerciţiul acesta. Singura sarcină este să simţi şi să urmăreşti fluxul respiraţiei, şi să-ţi revii cu blândeţe atunci când observi că mintea a început să zboare.

Cum lucrăm cu mindfulness-ul asupra respiraţiei

Exerciţiile de mindfulness nu sunt întotdeauna uşoare. Acest lucru nu este o problemă: cu cât observăm mai multe dificultăţi, cu atât creăm ocazii să lucrăm cu blândeţe cu ele. Orice s-ar întâmpla atunci când exersezi, vezi dacă poţi cultiva o atitudine de tipul „nicio problemă”. Gânduri alandala? Nicio problemă. Adormi? Nicio problemă. Te dor oasele? Nicio problemă. Eşti neliniştit? Nicio problemă. Observând aceste evenimente cu bunăvoinţă, ne acordăm o distanţă care ne ajută să lucrăm cu asta.

Mai jos găseşti nişte „non-probleme” tipice pe care le sesizează adesea oamenii când încep să exerseze mind- fulness-ul asupra respiraţiei, şi unele sugestii despre cum să le tratezi.

Gândurile frecvente

Nu contează de câte ori îţi zboară mintea. Misiunea noastră atunci când observăm asta este să acceptăm că mintea ne-a zburat (poate cu un zâmbet mental, ca şi când am saluta un vechi prieten) şi să revenim cu blândeţe la respiraţie. Pe cât posibil, debarasează-te de orice prejudecăţi (precum: „dacă îmi zboară mintea, înseamnă că sunt un ratat”). Nu este nevoie să încerci să scapi de gânduri – de obicei această abordare nu face decât să acutizeze un sentiment al strădaniei. Permite-le să fie prezente pe fundal, şi de fiecare dată când simţi că atenţia îţi rătăceşte spre ele, acceptă asta şi apoi revin-o la respiraţie. Nu uita că de fiecare dată când observi, accepţi şi revii din starea de reverie, muşchiul mindfulness-ului este întărit.

Emoţii/senzaţii corporale puternice

Observând un ataşament pentru senzaţiile plăcute şi o rezistenţă la cele neplăcute, începem să ne eliberăm din strânsoarea lor. Atunci când observi că emoţii sau senzaţii ale corpului ţi-au distras atenţia, acceptă această observaţie cu o atitudine de bunăvoinţă şi, pe cât posibil, revino la respiraţie.

Fii blând – dacă o senzaţie pare să-ţi semnaleze că trebuie să faci ceva, cum ar fi să-ţi schimbi poziţia pentru a avea grijă de corpul tău, poate fi indicat să dai ascultare semnalului

şi să-ţi schimbi poziţia. În mod similar, dacă emoţiile şi senzaţiile par să fie prea copleşitoare, ar putea fi bine să te opreşti o vreme, până ce te simţi un pic mai calm, cerând poate ajutorul celor din jur sau al unui medic.

Somnolenţa/neliniştea

Mulţi dintre noi cad pradă inerţiei şi agitaţiei excesive. Dacă adormim în mod frecvent în timpul meditaţiei, acesta ar putea fi un semnal că suntem obosiţi şi trebuie să ne odihnim mai mult, sau poate că trebuie să exersăm la un moment diferit al zilei, când ne simţim mai înviorați. Dacă alegem să ne continuăm meditaţia atunci când suntem somnoroşi, putem deschide ochii ori ridica privirea, sau, când observăm că ne moleşim, putem să ne repoziţionăm corpul într-o postură mai dreaptă.

Neliniştea se poate manifesta prin ticuri nervoase, fierbinţeală, tensiune şi o hiperactivitate mentală, o senzaţie de iritare şi euforie sau un impuls puternic de a te mişca. Poţi lăsa aceste trăiri să treacă prin tine fără să le dai ascultare sau să le respingi, în timp ce îţi reîntorci atenţia cu compasiune înapoi la respiraţie?

Îndoiala

Nu funcţionează/ E inutil/ Îmi pierd timpul/ Ar

trebui să fac ceva mai activ/mai productiv/mai util. Acestea sunt doar câteva „gânduri care perturbă practica” şi care apar în mod obişnuit. Când apare îndoiala, poţi să-ţi aminteşti angajamentul tău şi să inviţi curiozitatea, permiţând acestor gânduri să se deplaseze prin minte fără să le şi crezi în mod automat? Poţi face asta pentru moment, acordând seminţelor stării de mindfulness timp să înflorească?

Alternative la respiraţie

Pentru unii oameni, respiraţia nu este o ancoră stabilă pentru antrenamentul atenţiei, cel puţin pentru început. Dacă resimţi hiperventilaţie sau atacuri de panică, sau dacă ai avut probleme de respiraţie în trecut, ar fi mai indicat să începi cu altceva. Să îţi concentrezi atenţia asupra senzaţiilor din picioare (fie când stai jos, fie când mergi) sau mâini poate fi o alternativă la mindfulness-ul asupra respiraţiei.

Săptămâna 3: exerciţii de explorat

♦ Rezervă-ţi puţin timp în fiecare zi pentru mindful- ness-ul asupra respiraţiei – poate cinci, zece sau cincisprezece minute (decide cât de mult timp înainte de a începe şi respectă-l pe cât posibil.) Vezi dacă poţi să faci asta fără să-ţi impui ţeluri de atins (cum ar fi să devii mai concentrat.) Revino la

respiraţie de fiecare dată când simţi că-ţi rătăceşte mintea.

- La intervale regulate din zi, pune-ţi întrebările folosite de Matt Killingsworth în studiul său: „Cum mă simt? Ce fac? Sunt atent la ceea ce fac?” Ascultă orice răspuns primit şi acordă interes efectelor întrebărilor.

- Observă tiparele de distracţie în viaţa de zi cu zi, şi practică mindfulness-ul asupra respiraţiei când îţi dai seama că ţi-ai pierdut concentrarea. Poate fi util să pui câteva bileţele prin mediul tău, care să-ţi atragă atenţia – un semn pe frigider, să spunem, care să te invite să faci o pauză înainte de a deschide uşa. Ai putea seta o melodie din oră în oră pe computer care să te invite să încerci câteva respiraţii conştiente (descarcă una de pe www.mindfulnessdc.org/mindfulclock.html).

- Foloseşte-te de întârzieri pe post de ajutor pentru a reveni la starea conştientă. Cozile la cumpărături, staţionările în trafic, trenurile întârziate şi aşteptarea livrărilor acasă sunt ocazii excelente pentru a exersa mindfulness-ul. În timp, s-ar putea chiar să începi să apreciezi aceste întârzieri, în loc să le vezi ca pe un motiv de frustrare.

♦ Alege o atitudine diferită pentru mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experienţa lui Simon

Am fost crescut de părinţi care spuneau lucruri de tipul:

„Ei bine, trebuia să se întâmple şi asta, nu-i aşa?” Era o abordare de felul „lumea e împotriva noastră". Mindful- ness-ul a fost un pas important pentru debarasarea de tipul acesta de gândire. Cred că există un mod foarte diferit de a privi lumea – nu trebuie să ne lăsăm pradă dramatismului la fiecare cinci minute.

Pe măsură ce creşti, eşti programat să procesezi lumea într-un anume fel, iar cheia este să vezi lucrul ăsta. În loc să văd lumea ca pe o junglă în care sunt şerpi şi animale sălbatice care îţi pot face rău şi te pot abate de la calea cea bună, o văd acum mai mult ca pe o potecă fermecătoare prin mijlocul unui câmp. Nu spun că lucrurile nu pot merge prost, dar modul în care reacţionez la ele este foarte dife- rit. În cea mai mare parte a timpului sunt capabil să fiu o persoană mai calmă, mai meditativă.

Este important să trăieşti viaţa într-un mod autentic: ca să simţi pe deplin ce înseamnă să

trăieşti, ceea ce este un privilegiu. Dar odată cu asta vin şi greutăţile – am descoperit că situaţii care înainte nici nu m-ar fi afectat pot fi mai intense şi mai incomode, ca de pildă asocierea cu oameni insensibili care sunt mai puţin preocupaţi de impactul pe care-l au asupra altora – dar acum mă îndepărtez pur şi simplu de acei oameni când simt nevoia.

Experienţa lui Ann

Am mers în Australia cu câteva luni în urmă şi erau atâtea de făcut şi de văzut. Într-o zi, am mers la the Great Ocean Road. Lumina era numai bună pentru fotografii, şi erau turişti peste tot, agitându-se încolo şi-ncoace pe un pod din lemn. Aşa aş fi fost şi eu înainte: m-aş fi aflat în toate punctele bune de observaţie făcând fotografii şi ratând, de fapt, experienţa. Obişnuiam să fiu atât de ocupată, încât nu vedeam cu adevărat lucrurile din jurul meu. Eram aşa de grăbită, încât nu simţeam şi nu gustam nimic. Treceam pur şi simplu la următorul lucru.

Starea de mindfulness m-a ajutat să-mi dau seama că am ratat multe lucruri. Aşa că, de data asta, după ce făceam câteva poze, mă aşezam pur şi simplu pe o bancă care dădea spre o privelişte frumoasă şi stăteam acolo zece minute, bucurându-mă de moment. Era ceva

atât de frumos de văzut, şi nu doar prin lentila aparatului!

Experienţa lui Andy

Unde locuim noi erau pe vremuri multe şleauri cu hârtoape adânci, noroioase, în care puteai să te împotmoleşti. Într-un mod similar, există probabil trei sau patru şleauri foarte mocirloase în care îmi alunecă mintea, şi ele tind să fie acolo unde mă trezesc când îmi rătăcesc gândurile. Într-unul din ele îmi fac mustrări de conştiinţă pentru lucruri din trecut – lucruri pe care le-am spus sau pe care nu le-am făcut cum ar fi trebuit. Un alt şleau mocirlos pe care cobor sunt planurile – prietenii îmi spun cercetaşul-şef pentru că întodeauna fac câte un plan. Poate fi un lucru util, dar poate provoca şi anxietate. Putem plănui şi învăţa din greşelile noastre, dar putem şi să ne facem mustrări de conştiinţă pentru trecut şi să fim nelinişţiţi pentru ceea ce va veni. Numesc asta frumoasa şi bestia condiţiei umane.

Mai am şi acum gânduri negative, dar starea de mindfulness îmi permite să fac un pas înapoi, să-mi concentrez din nou atenţia şi să reacţionez cu mai multă bunătate faţă de mine însumi. În loc să rămân în şleaul acela adânc şi mocirlos, mă caţăr şi scap de acolo. Când observ că îmi rătăceşte mintea, spun pur şi

simplu: „Ia te uită, iar apare mintea agitată."

Mindfulness-ul asupra respiraţiei mă ajută să mă liniştesc. Am descoperit că am o minte activă, împrăştiată, căreia îi place să gonească cu 300 de kilometri la oră, şi asta e în regulă. Mintea mea o să alerge în continuare de colo până colo, dar pot să-mi dau seama când se întâmplă asta şi să mă concentrez iar şi iar asupra respiraţiei.

Apelez la mindfulness-ul asupra respiraţiei mai ales în sălile de teatru, care mă mai îngrozesc şi acum un pic. Mă simt oarecum captiv în ele, aşa că fac exerciţii de mindfulness pentru respiraţie ca să revin cu picioarele pe pământ. Dar mă liniştesc – îmi ia probabil între cinci şi zece minute.

Experienţa lui Catherine

Dacă eşti prezent în moment, laşi să pătrundă mai multă bucurie – să remarci florile, sau un lucru amuzant spus de copilul tău, sau apusul. Este nevoie de doar câteva secunde, dar dacă poţi să fii conştient de zece astfel de momente în fiecare zi, ai parte de mult mai multă recunoştinţă.

Încă mă simt pierdută, simt că mintea mă poartă altundeva, dar sunt şi multe mici momente acum în care observ. Tocmai

mâncasem de prânz şi citeam în acelaşi timp pe Kindle-ul meu. Mi-am spus: Ia stai aşa, să las eu asta jos şi să observ brânza asta pe care o mănânc. Sunt multe momente ca acesta – sunt mai prezentă şi apreciativă la adresa lucrurilor.

SUMAR /

- Lucrând cu viteză, în cea mai mare parte a timpului, mintea este pe pilot automat. O ia pe scurtături şi face presupuneri, îndeosebi bazate pe experienţele din trecut.
- Antrenându-ne atenţia, putem începe să ne îmblânzim mintea şi să trăim lucrurile cu mai multă claritate.
- De fiecare dată când exersăm mindfulness-ul asupra respiraţiei, ne întărim capacitatea de a fi atenţi.
- Orice s-ar întâmpla atunci când exersezi, încearcă să cultivi o atitudine de tipul „nicio problemă”.
- Cercetările arată scara la care ajunge neatenţia noastră şi efectele palpabile ale antrenamentului pentru atenţie. Suntem distraşi în aproape cincizeci la sută din timp şi mai puţin fericiţi atunci când nu suntem concentraţi.
- Meditatorii pe termen lung se descurcă mai bine la sarcini care necesită atenţie, aşa cum

se întâmplă şi cu începătorii după ce au urmat un curs de mindfulness. Efectele antrenamentului în mindfulness pot fi văzute în reţelele neuronale asociate cu atenţia.



Capitolul 4

Cum să ne deschidem către spaţiu

„Nu ştim cine a descoperit apa, dar suntem convinşi că nu a fost un peşte”
AUTOR NECUNOSCUT

Cu ajutorul conştientizării, putem descoperi un mod de a fi care nu este prins în harababura reactivă a gândurilor, senzaţiilor şi impulsurilor. Dacă ne putem distinge şi separa interpretările de experienţe, începem să ne eliberăm de prejudecăţi.

Ce observi când practici mindfulness-ul asupra respiraţiei? Mulţi oameni descoperă că nu-şi pot concentra atenţia pe respiraţie mult timp. Mintea este distrasă, iar şi iar, spre gânduri, sentimente, sunete, privelişti, mirosuri – orice în afară de respiraţie. Este tentant să vezi asta ca pe o problemă care va fi soluţionată prin practicarea mindfulness-ului – dacă ne

antrenăm să ne recăpătăm concentrarea, nu vom fi capabili în curând să ne concentrăm mai uşor? Poate. Dar se mai poate întâmpla şi altceva. Dacă ai descoperit în mindfulness-ul asupra respiraţiei că nu deţii complet controlul minţii tale, ar fi bine să te întrebi: *Cum ştiu acest lucru? Cum am realizat că mintea îmi este distrasă? Şi cum sunt în stare să mă concentrez la loc?* Pentru a observa că ţi-a zburat mintea şi pentru a putea să-ţi recapeţi atenţia, trebuie să existe ceva mai presus decât mintea, o perspectivă mai largă care poate observa distracţia. Acea perspectivă mai largă este *conştientizarea.*

Văzând cu ajutorul conştientizării

Dacă ar fi să faci un desen în formă de V pe o coală albă de hârtie, ce ţi s-ar părea că vezi acolo? Mulţi oameni văd o pasăre. Foarte puţini spun că văd cerul, poate şi o pasăre care zboară pe cer.[1] Ne concentrăm în mod automat pe *lucruri*, şi ratăm spaţiul care le conţine.

Conştientizarea vede tabloul complet. Cu ajutorul ei, putem cunoaşte viaţa printr-o lentilă mai largă. Din perspectiva limitată a pilotului automat, am putea crede că nu este bine să observăm că ne zboară mintea, dar, în realitate,

opusul este adevărat. Faptul că putem vedea înseamnă că ne deschidem spre o mai mare conştientizare.

Este adevărat că în mindfulness-ul respiraţiei ne cultivăm capacitatea de a fi prezenţi cu mai multă pace, stabilitate şi forţă. Dar cu ajutorul conştientizării, putem descoperi un mod de a fi care nu este prins în harababura reactivă a gândurilor, senzaţiilor şi impulsurilor, chiar şi atunci când atenţia ne este distrasă de ele.

Imaginează-ţi o vacă pe un câmp foarte mic, înconjurat de garduri. Cu puţin spaţiu la dispoziţie, animalul este blocat – nu se poate mişca liber, şi probabil se simte împresurat, furios sau speriat. Acum imaginează-ţi că se măreşte câmpul – gardurile sunt mutate mai în spate, şi vaca are mai mult spaţiu pentru a umbla. Cel mai probabil, va fi mult mai mulţumită.[2]

Deschizându-ne către conştientizare, ne extindem câmpul de percepţie. Fără a fi nevoiţi să încercăm să ne schimbăm mintea, însuşi spaţiul pe care i-l oferim îi poate aduce uşurare. În loc să fim prinşi în gânduri, senzaţii şi reacţii, găsim spaţiu pentru respira. Putem descoperi un spaţiu în care să vedem ce se petrece. Aşa cum este mai uşor să ai grijă de vacă în câmpul

ei mai spaţios, tot aşa este mai uşor să facem faţă minţii rătăcitoare în spaţiul deschis al conştientizării.

Nu trebuie să încercăm să facem conştientizarea să se întâmple. Ea apare în mod natural din dispoziţia noastră de a ne deconecta de la pilotul automat şi de a reveni la respiraţie. Pentru că am luat o decizie de a ne concentra mintea asupra respiraţiei, respiraţia funcţionează ca un far. Suntem chemaţi înapoi spre el când observăm că ne zboară mintea. De fiecare dată când observăm şi ne întoarcem înapoi, o facem în starea de conştientizare.

Observarea tiparelor

Din această perspectivă, putem începe să vedem tiparele, să ne familiarizăm cu orice tinde să apară. Ce vedem de obicei? Cei mai mulţi oameni relatează că observă gânduri şi senzaţii.

Gândurile

Când practică meditaţia, mulţi oameni observă o mulţime de gânduri. Capacitatea de gândire este foarte utilă: ne permite să reflectăm asupra trecutului şi să ne facem planuri de viitor. Faptul că gândim în acest mod pare să ne facă unici ca specie, şi multe dintre marile realizări ale umanităţii au izvorât din acest lucru.

Dar după cum am văzut, gândul nu este întotdeauna o oglindire exactă a evenimentelor: putem interpreta greşit situaţii şi gândi lucruri care nu sunt adevărate. În tendinţele negativiste, gândurile pot interpreta (greşit) viaţa într-o manieră sumbră: *De ce i-am spus prostia aia lui X? Acum nu va mai fi prietenul meu, şi va spune tuturor cât sunt de groaznic.* Când credem automat ceea ce gândim, asta ne afectează dispoziţia şi comportamentul. Experienţa noastră de viaţă este distorsionată.

Cum gândurile sunt noţiuni abstracte, ne poartă într-un mod conceptual de procesare – mai departe cu un pas de experienţa senzorială directă. Când suntem absorbiţi de un concept, poate fi ca şi când nici nu am fi prezenţi cu adevărat. Suntem distraşi, absorbiţi de mintea noastră.

Gândirea poate fi un lucru minunat, dar când este mai curând stăpân decât servitor, ne poate provoca necazuri, ademenindu-ne departe de experienţa directă. De fiecare dată când observăm gânduri în practica noastră, ne eliberăm pe noi înşine de tirania gândurilor. Este o diferenţă ca de la cer la pământ între a gândi: „Sunt prost” şi „Îmi observ gândul că sunt prost”. Descoperim că este posibil să relaţionăm cu gândurile noastre, nu doar să

realaţionăm din prisma lor.

Este foarte posibil ca gândurile să apară în continuare pe măsură ce exersăm, şi nu trebuie să încercăm să le oprim. Observându-le fără judecată, începem să vedem cum ne distrag ele atenţia. Lăsând gândurile să fie aşa cum sunt, şi revenind la respiraţie, slăbim treptat ataşamentul nostru pentru gândire.

Fără să le urmăm sau să le respingem în timp ce trec prin spaţiul minţii noastre, putem vedea mai limpede faptul că „gândurile nu sunt realităţi”. Sunt doar gânduri, un aspect al fiinţei noastre şi nu fiinţa noastră în întregime. Putem cunoaşte lumea într-un fel care include conceptul, dar este mai mare ca el. Această realizare poate fi profund eliberatoare. Dacă nu suntem una cu gândurile noastre, atunci nu trebuie să reacţionăm doar pe baza gândurilor, care pot sau nu să fie adevărate.

Simţurile

În mindfulness-ul respiraţiei, suntem atenţi la *percepţia unui simţ:* senzaţia respiraţiei în corp. Pe măsură ce exersăm, este posibil să descoperim că mintea rătăceşte spre alte experienţe senzoriale. Ar putea fi senzaţii de presiune, încordare, de deschidere sau căldură undeva în corp (spre exemplu), sau poate că suntem atraşi spre percepţii externe, precum

privelişti sau sunete.

Senzaţiile pot exercita o forţă puternică de distragere a atenţiei, îndeosebi atunci când sunt neplăcute. O durere a spatelui ne poate hipnotiza mintea – disconfortul ne stăpâneşte şi ne absoarbe. Pe lângă durerea puternică, este posibil să observăm de asemenea reacţii automate la acea senzaţie – spasme la nivelul spatelui sau în alte regiuni ale corpului, pe măsură ce reacţionăm la durere, concentrându-ne asupra ei sau fugind de ea.

Să zicem că în timp ce practicăm mindfulness-ul respiraţiei, auzim cum latră câinele vecinului. Simţim cum ni se încordează plexul solar, sau cum ni se încleştează maxilarul. Ne vin gânduri în minte, precum: Animalul ăla nu tace niciodată! Mi-aş dori să facă ceva în privinţa lui – sunt tare nepăsători. Încordarea şi încleştarea sporesc, alăturându-li-se, poate, o senzaţie de presiune la nivelul tâmplelor.

În practica mindfulness, nu trebuie să încercăm să oprim nimic din toate acestea. Putem observa cum suntem atraşi dinspre lucrul asupra căruia am ales să ne concetrăm atenţia, precum respiraţia, spre gânduri şi senzaţii. Putem fi conştienţi de reacţiile automate care apar în minte şi corp, lăsându-le

să se petreacă pe fundal.

În mindfulness-ul respiraţiei, când descoperim că gânduri sau senzaţii ne-au atras atenţia, invitaţia obişnuită rămâne valabilă – să acceptăm rătăcirea minţii, şi să o escortăm cu delicateţe înapoi către respiraţie. Gândurile şi senzaţiile pot continua, dar putem exersa să le permitem să fie pe fundal, văzându-le din spaţiul conştientizării, în loc să fim prizonierii lor.

Lucrul cu emoţiile

În meditaţie, observăm adesea emoţii. Se pot dezlănţui furtuni interne, iar atenţia ne este distrasă spre sentimente de tristeţe, teamă sau furie. Trăim de asemenea şi sentimente plăcute – fericire, bucurie sau mulţumire.

Emoţiile sunt resimţite în corp – o greutate sau o furnicătură în plexul solar, un freamăt în stomac, o presiune la nivelul nasului sau o căldură ori deschidere în dreptul inimii. De obicei gândurile îşi fac şi ele apariţia, clasificând senzaţia. Simţim o cădere în piept şi impulsul de a ne retrage, iar gândul apare: *Sunt trist.*

Pot apărea şi alte gânduri: *Nu ar trebui să fiu trist; de ce sunt trist? Sunt trist pentru că partenera mea m-a părăsit – aş face bine să merg să-mi caut alta.* Pe lângă această senzaţie,

ar putea fi şi un impuls de a reacţiona – creşte furia (ca o energie în piept, de pildă) şi simţim un impuls de a ataca. Precum gândurile, emoţiile sunt adesea mânate de experienţele trecute. Amintirile implicite ale situaţiilor trecute, poate familiare, par să influenţeze ce anume simţim: furie, tristeţe, teamă sau dispreţ.

Întocmai precum alte gânduri şi alte senzaţii, emoţiile apar fie că vrem sau nu. În practica mindfulness, observăm aceste sentimente şi gânduri care le însoţesc. Dacă ni se pare că ne ajută, am putea să ne spunem *Ah, greutate în plexul solar – eu numesc asta tristeţe.* Procedând astfel, observăm (şi etichetăm) experienţa noastră, în loc să ne identificăm în mod automat cu ea.

Cum ne ajută conştientizarea în stările proaste de spirit şi în anxietate

Dacă tindem să avem o gândire negativistă, suntem mai predispuşi să credem că lucrurile au scăpat de sub control: că noi suntem incapabili şi că ceilalţi sunt ostili.[1] Văzând ameninţări de jur-împrejur, mintea pe pilot automat poate spirala într-un ciclu de gânduri îngrijorătoare care se perpetuează singure, mergând în cerc la nesfârşit, blocate în starea de alertă maximă.

Cu cât lucrul acesta se întâmplă mai des, cu

atât este mai consolidată gândirea negativă şi cu atât ne împinge mai uşor spre ruminaţie şi reacţie – ne creăm singuri o rutină a fricii. Acest lucru poate duce la depresie, anxietate şi alte afecţiuni comportamentale[2], care au şanse din ce în ce mai mari să apară cu fiecare criză care se repetă.[3]

Tiparele de gândire şi senzaţie involuntară devin adânc înrădăcinate în decursul vieţii noastre şi de-a lungul vieţii strămoşilor noştri – nu putem decide pur şi simplu să nu le avem. De aceea tentativele naive de gândire pozitivă s-ar putea să nu ajute întotdeauna: ne pomenim negând sau opunând rezistenţă realităţii experienţelor.

Atunci când descoperim o conştientizare care nu este blocată pe pilot automat, putem vedea gândurile şi senzaţiile aşa cum sunt ele în realitate – reacţii automate care ar putea sau nu să oglindească cu acurateţe o situaţie. În practica mindfulness, observăm tendinţa noastră de a fi blocaţi pe pilot automat şi ne detaşăm cu blândeţe. Încetăm să mai întreţinem tiparele habituale.

Oamenii predispuşi la depresie şi anxietate pot cădea pradă negativismului, iar mindfulness-ul pare să fie de ajutor. Studiile arată că practicarea mindfulness-ului are mai multe şanse să ajute la alinarea sau reglarea proastei dispoziţii şi a anxietăţii decât ruminaţia şi strategiile de reprimare. După antrenamentul în

mindfulness, oamenii stau mai puţin pe gânduri şi sunt mai capabili să vadă lucrurile dintr-o stare de conştientizare.[4]

Sunt mai puţin înclinaţi să se împotmolească în negati- vism[5] şi nu mai cad pradă atât de mult tiparelor rigide de gândire.[6] Asta nu înseamnă că gândurile şi senzaţiile dificile nu mai apar, ci că înţepătura lor poate fi diminuată prin recunoaşterea tiparelor.

În cadrul unui studiu, persoane cu teamă de păianjeni au fost invitate să se apropie de o tarantulă vie şi să încerce să o atingă.[7] Participanţii au fost împărţiţi în grupuri şi li s-au dat instrucţiuni despre cum să îşi controleze teama, precum să îşi spună în sinea lor că păianjenul nu avea să le facă rău, sau să încerce să-şi distragă atenţia de la ceea ce făceau. Grupurile au fost evaluate în funcţie de cât de mult s-au apropiat de păianjen, cât de tulburaţi au fost şi cât de mult le-au transpirat palmele. Oamenii care s-au descurcat mai bine nu au făcut parte din grupul celor care au încercat să se liniştească singuri sau din al celor care au încercat să-şi distragă atenţia, ci din cel în care li s-a cerut să observe şi să-şi accepte teama spunând, pe când se apropiau, ceva de tipul: „Sunt neliniştit şi înspăimântat de păianjenul urât, îngrozitor.” Deschizându-se prin con-ştientizare spre ceea ce se întâmpla cu adevărat, au fost mai capabili să facă faţă unei situaţii înfricoşătoare.

Golirea bărcii

Filosoful chinez din Antichitate Chuang Tzu ne oferă o analogie utilă.[3] Dacă ne-am afla pe un râu şi o barcă goală s-ar ciocni de barca noastră, probabil că am împinge-o pur şi simplu mai încolo. Dar dacă s-ar afla cineva în cealaltă barcă, am putea începe să ne simţim supăraţi că ne-a fost lovită barca. Am putea chiar să ne înfuriem, să ţipăm la persoana care nu a cârmit barca din calea noastră.

Când subscriem la interpretări obişnuite de gândire şi senzaţie, este ca şi când am pune pe cineva în barca goală. Când resimţim aceleaşi gânduri şi senzaţii fără să le cădem pradă, golim barca. Ar putea totuşi să se producă o ciocnire, dar probabil că nu vom fi la fel de supăraţi în privinţa asta.

Dacă ne putem separa interpretările de experienţe, începem să ne eliberăm de predispoziţii. Dacă apare o situaţie neplăcută, o putem trata oare ca pe o informaţie, fără să ne sporim disconfortul prin ruminaţie şi împotrivire? Nu trebuie să ne debarasăm de interpretări, dar ne putem da seama când le facem şi le putem vedea drept ceea ce sunt – opinii pe care le adăugăm la evenimente obişnuite.

Cum sunt oamenii de pe aici?

Există o poveste despre o bătrână înţeleaptă care stătea la poarta unui sat. Un călător a ajuns la poartă şi, între- bându-se dacă avea să stea, a cerut părerea bătrânei înţelepte. „Cum sunt locuitorii de pe aici? Sunt prietenoşi sau ostili? O să mă facă să mă simt bine-venit?” a întrebat el.

„Cum erau oamenii din ultimul loc în care ai stat?” a întrebat femeia. Drumeţul a pufnit batjocoritor: „Vai, erau o adunătură oribilă – nenorociţi şi proşti.” Bătrâna înţeleaptă a zâmbit şi i-a răspuns: „Cred că o să descoperi că oamenii de aici sunt cam tot aşa.”

Tindem să vedem lumea nu aşa cum este ea, ci cum suntem *noi.* Observând lucrurile dintr-o poziţie de conştientizare binevoitoare, putem observa mai clar tiparele noastre obişnuite de percepţie. Începem să vedem că gândurile sunt doar gânduri, senzaţiile doar senzaţii, priveliştile doar privelişti şi sunetele doar sunete. Putem alege să le folosim drept bază pentru interpretare sau ne putem decide să le experimentăm ca fenomene interesante care îşi fac apariţia în minte şi corp.

Oricum ar fi, observând tiparele noastre şi ajungând să le cunoaştem, ne descâlcim din legătura automatismului. De obicei, acesta este

un proces gradual. Avem nevoie de mementouri care să ne ajute iar şi iar să ne recăpătăm conştientizarea. Aceste mementouri care ne trezesc fac parte din practica mindfulness: în timp, pe măsură ce ne antrenăm, putem progresa dintr-o poziţie a obiceiurilor involuntare într-una în care vedem cu claritate. Putem permite acestei schimbări să aibă loc cu blândeţe – respiraţie cu respiraţie.

Exerciţiu: Un moment de respiro

Acest exerciţiu pentru momentul de respiro în trei paşi[1] ne poate ajuta să ajungem la conştientizare, oriunde ne-am afla. Îl putem folosi la orice moment al zilei, şi ne poate ajuta în mod deosebit atunci când ne simţim stresaţi, cel mai adesea ca un semnal care anunţă mintea pe pilot automat să se apuce de lucru, şi suntem mai predispuşi să fim împinşi spre reacţii care au loc din obişnuinţă. Este de preferat să nu vedem acest lucru ca pe un exerciţiu de relaxare, întrucât asta creează aşteptări. Scopul este să aducem conştientizarea către ceea ce se întâmplă acum, în minte şi corp.

Pasul întâi: Acceptă

Aşază-te într-o poziţie demnă, ca şi când ai începe o sesiune de mindfulness al respiraţiei. Observă ce gânduri apar – ce-ţi trece prin minte? Apar gândurile apăsătoare şi încărcate acum, sau mai uşoare, ca şi când ţi-ar trece fluturând prin minte? Gândurile au loc rapid sau încet; sunt multe, mai

puţine sau deloc? Recunoscând prezenţa acestor gânduri, ai putea să-ţi spui în sinea ta: „Ah, asta se petrece în mintea mea în momentul acesta.”

Să ne concentrăm atenţia acum pe emoţii – sunt bucuria, tristeţea, teama sau furia prezente? Care sunt senzaţiile efective? În ce parte a corpului le resimţi? Se schimbă de la un moment la altul? Cresc sau scad în intensitate? Nu este nevoie să încerci să schimbi ceea ce simţi – dă-ţi voie să trăieşti experienţa.

Acum, întoarce-ţi atenţia către celelalte senzaţii ale corpului. Poate resimţi durere, sau nelinişte, ori furnicături în interiorul tău? Unde simţi aceste senzaţii? Fii interesat de ceea ce descoperi, renunţând, pentru moment, să faci evaluări.

Pasul doi: Adună-te

Lasă gândurile şi senzaţiile să cadă pe fundal şi concentrează-ţi atenţia asupra respiraţiei din abdomen. Odihneşte-ţi atenţia pe ritmul respiraţiei – simte cum se extinde şi coboară abdomenul pe măsură ce respiraţia circulă înăuntru şi înafară. Când descoperi că mintea ţi-a rătăcit spre gânduri sau alte senzaţii, lasă-le în voia lor şi revino încet către respiraţie.

Pasul trei: Extinde-te

Deschide-ţi conştientizarea către întreaga minte şi întregul corp. Lasă gândurile şi senzaţiile să fie resimţite aşa cum sunt, fără să fii nevoit să te identifici cu ele, să le schimbi sau să le respingi. Lasă-le pur şi simplu să fie cunoscute cu curiozitate

şi compasiune.

Săptămâna 4: Exerciţii de explorat

- Practică exerciţiul momentului de respiro de câteva ori pe zi, timp de câteva minute. Ai putea să-ţi setezi o alarmă care să-ţi amintească.

- Continuă să lucrezi cu mindfulness-ul respiraţiei, arătând un interes deosebit felului în care îţi rătăceşte mintea. Observă tiparele – există anumite tipuri de gânduri sau senzaţii spre care mintea este atrasă mai des?

- Observă un moment plăcut în fiecare zi şi conştientizează gândurile şi senzaţiile care îl însoţesc. Notarea evenimentelor, gândurilor şi senzaţiilor te poate ajuta să le vezi din perspectiva observatorului. Ce se întâmplă când observi în acest fel evenimente plăcute?

- De asemenea, conştientizează un moment neplăcut în fiecare zi. Ce gânduri şi senzaţii apar în legătură cu acesta? Are vreun efect asupra felului în care trăieşti evenimentele faptul că îţi observi gândurile şi senzaţiile? Dacă da, care?

♦ Arată interes pentru interpretările tale. Când emiţi o judecată, mai ales dacă eşti grăbit sau te simţi stresat, ar fi bine să te opreşti pentru nişte mindfulness al respiraţiei, sau să-ţi acorzi o clipă de răgaz. Întreabă-te: *Este interpretarea pe care mi-o fac bazată pe ceea ce se petrece cu adevărat?* Observă ce răspuns primeşti: fii atent şi la răspunsuri.

♦ Alege o atitudine de mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experienţa lui Simon

Pentru mine, un moment în care mi s-a aprins beculeţul a fost când am realizat că există un moment în spaţiu între un eveniment extern şi felul în care reacţionezi la el. Chiar poţi să ai un oarecare impact şi control asupra acelei reacţii – dacă poţi să conştientizezi primul gând care apare. Poţi începe să incorporezi conştientizarea între ceea ce s-a întâmplat în plan extern şi felul în care reacţionezi în interior. Apoi îţi poţi schimba întreaga percepţie.

Mindfulness-ul creează un fel de buclă de sistem informaţional care îţi spune ce simţi în legătură cu o situaţie, reperând poate un pic de furie pe ici, un pic de tensiune pe colo. E ca şi

când ai avea o lupă în interior.

Experienţa lui Ann

Practica mi-a schimbat încet-încet modul de a gândi. Mi-a dat timp şi spaţiu, precum şi o imagine de ansamblu. Nu mi-am mai oferit până acum lucrul acesta pentru că trebuia întotdeauna să trec la sarcina următoare, sau pentru că eram prea obosită. Sunt destul de impulsivă când spun: „O să fac una sau alta”, dar acum am mai mult curaj să le spun „nu oamenilor. învăţ sa mă opresc şi sa privesc lucrurile dintr-o perspectivă mai largă, întrebându-mă poate: „Pot să fac asta, sau vreau să fac asta, sau are să ajute?”

Experienţa lui Andy

Adesea, când te simţi deprimat sau anxios, nu numai conţinutul a ceea ce se întâmplă menţine depresia şi anxietatea, ci şi procesul. Este ca şi când ai avea o maşină de spălat stricată: problema nu este ceea ce bagi în ea, ci faptul că maşina trebuie reparată. Mindfulness-ul este o oportunitate să faci un pas înapoi şi să priveşti procesele din viaţă, şi felul în care le percepem cu adevărat în interior, în loc să privim întotdeauna în afară.

Unii oameni cred că meditaţia are să fie o stare perfectă de pace interioară, cu o minte

limpede precum cerul senin. Ei bine, pe cerul meu trec o mulţime de nori. Dar contează să reuşeşti să te rupi de ei, şi de mintea încărcată. Înseamnă şi să-ţi îngădui ţie însuţi să ai o minte încărcată – fiind binevoitor cu tine însuţi.

Experienţa lui Catherine

Dacă reuşeşti să fii conştient de modul în care gândeşti, poţi să faci un pas înapoi. Îţi permite un moment de repaus. Dacă observi că simţi o anumită emoţie, atunci ea nu te mai afectează la fel de mult; într-un fel, eşti cu un pas mai departe de ea. S-ar putea să te simţi în parte foarte furios, dar o altă latură a ta este conştientă, şi poţi să spui:„Am să mă duc să mă calmez.” Dacă observi tipare, poţi schimba lucrurile.

Dacă vrei mult să mănânci un baton de ciocolată şi spui: „Măgândesc că vreau cu adevărat un baton de ciocolată”, conştientizezi că ăsta este doar un gând. Nu este un adevăr; nu înseamnă că trebuie neapărat să o mănânci. Asta îţi oferă puţină distanţă. Se poate să mănânci totuşi ciocolata, dar după ce faci asta de zece ori, s-ar putea să nu o mai mănânci. Am învăţat, prin practică, că nu trebuie să mă identific cu gândurile din capul meu – ele sunt pur şi

spaţiu *simplu acolo, şi este alegerea mea dacă le dau sau nu ascultare.*

SUMAR X:

- Conştientizarea este un mod de a vedea lucrurile care nu este influenţat de gânduri şi senzaţii. Prin conştientizare, putem începe să observăm tiparele minţii pe pilot automat.
- De fiecare dată când observăm gânduri în exerciţiile noastre, ne eliberăm pe noi înşine de tirania gândirii.
- Prin practica mindfulness, putem încerca să separăm cu blândeţe experienţa de interpretare. Facem acest lucru prin simpla observare a senzaţiilor şi a gândurilor care apar odată cu ele. Asta începe să ne elibereze de prejudecăţi.
- Studiile arată că practicarea mindfulness-ului are mai multe şanse de a diminua şi a regla dispoziţiile proaste şi anxietatea decât ruminaţia şi strategiile de reprimare.
- Exerciţiul momentului de respiro în trei paşi ne poate ajuta să devenim conştienţi, oriunde ne-am afla. Se poate să ajute îndeosebi în momente de stres, când suntem mai predispuşi să cădem pradă reacţiilor automate.

Partea a treia

FIIND ALĂTURI DE...

„Paradoxul curios este că atunci când mă accept pe mine aşa cum sunt, mă schimb. Nu ne putem îndepărta de ceea ce suntem, până nu acceptăm pe deplin ceea ce suntem. Atunci, schimbarea pare să vină aproape pe nesimţite.”

CARL ROGERS



Capitolul 5

Cum să rămânem întrupaţi

„Mare parte din nebunia lumii se trage din incapacitatea oamenilor de a şti ce să facă în privinţa sentimentelor lor."
JACK KORNFIELD

Dacă vrem să nu fim atraşi în reacţii automate, trebuie să ne exersăm abilitatea de a rămâne prezenţi, nu doar la nivel cognitiv, ci lucrând cu întregul corp. Aducând mintea şi corpul împreună, creăm posibilitatea adevăratei vindecări (cu sensul de: „deplinătate”).

I-auzi! Bubuie tunul

Un actor şomer primeşte în sfârşit un rol cu replici. Are numai una în piesă: când aude semnalul pentru el, o pocnitură puternică din culise, trebuie să ducă mâna la ureche, să ridice privirea şi să spună: „I-auzi! Bubuie tunul.” Regizorul spectacolului spune că rolul este atât de simplu, încât actorul nu trebuie să

ia parte la repetiţii. Cu toate acestea, realizând că aceasta ar putea fi marea lui şansă, el îşi repetă replica la nesfârşit.

În timp ce-şi face baie, în timp ce merge pe stradă sau cu autobuzul, actorul repetă la nesfârşit în sinea lui: „I-auzi! Bubuie tunul”, hotărât să-şi spună replica cum trebuie. Soseşte noaptea premierei, iar el stă în culise, înainte de scena lui, declamându-şi încă replica, agitat. În sfârşit, marele lui moment soseşte. Exact la semnalul potrivit, aude bubuitura enormă, exact în spatele lui. Sărind îngrozit, ţipă: „O, Doamne, ce mama mă-sii a fost asta?”[1]

Luptă sau fugi

Mecanismul de luptă sau fugi este activat când apar posibile ameninţări, şi nu poate fi oprit doar gândindu-ne la asta sau imaginându-ne cum ar *trebui* să reacţionăm. Când se întâmplă asta, stresul declanşează reacţii automate în corp – sunt eliberaţi hormoni precum adrenalina şi cortizolul, muşchii se încordează pregătiţi de acţiune, inima bate mai tare şi tensiunea arterială creşte. Devenim hipervigilenţi, pregătiţi să atacăm, să ne ascundem sau să fugim.

Toate acestea se întâmplă fără alegerea noastră conştientă – pregătit de evoluţie, corpul nostru simte pericolul şi reacţionează

imediat, în mod urgent şi involuntar. Când vine vorba despre stres, reacţionăm ca nişte animale în pericol.

Prezenţa la repetiţii se poate să nu fi prevenit şocul pe care l-a avut actorul la auzul tunului din prima noapte de spectacol, dar alegând să repete experienţa iar şi iar (în 110

loc să şi-o imagineze doar), este posibil să se fi obişnuit cu senzaţiile pe care le producea. Acest lucru i-ar fi putut oferi prezenţa de spirit necesară pentru a-şi spune replica conform planului.

Când rămânem nemişcaţi şi ne urmărim respiraţia, alegând să nu dăm ascultare îndemnurilor puternice dictate de gânduri şi senzaţii, repetăm cum să fim prezenţi. Deşi este posibil să simţim impulsul de a rezista la ceea ce se întâmplă, sau să încercăm să găsim soluţii, ne antrenăm pentru a nu ne lăsa răsturnaţi de fiecare rafală de vânt. Urmărim ceea ce se întâmplă şi ne rupem uşor de energiile puternice care ne constrâng. Pe măsură ce exersăm din ce în ce mai mult, lucrând cu senzaţiile efective ale corpului, căpătăm treptat stabilitate.

Exerciţiu: Explorarea corpului

Explorarea corpului ne pregăteşte pentru o conexiune competentă cu forma fizică. Fiind atenţi la diferitele părţi ale corpului pe rând – simţind orice se întâmplă să simţim în ele – ajungem să le cunoaştem experienţa şi să fim prezenţi în ea în momentul în care apare. Ne acordăm la „simţul percepţiei”, detaşaţi de gândurile care ne seduc atenţia.

Mai jos sunt câteva îndrumări pentru practicarea unei explorări a corpului. Întreaga sesiune poate

dura între trei şi patruzeci şi cinci de minute, deşi în jur de douăzeci de minute sunt probabil suficiente pentru început.

Cel mai bine este ca la început să practicăm explorarea corpului folosindu-ne de îndrumările audio, în loc să ne îndrumăm singuri, ceea ce ne distrage atenţia de la experienţă şi ne face să ne gândim şi să vorbim în sinea noastră.

1. Găseşte un loc liniştit unde să te poţi întinde comod pe jos, poate pe un covoraş yoga sau pe un covor de pe podea; înveleşte-te cu o pătură dacă vrei. Închide ochii dacă aşa te simţi bine.

2. Observă modul în care corpul îţi este susţinut de podea. Îngăduie-ţi să simţi suportul acesta, conştientizâmd senzaţiile corpului la contactul cu covoraşul pe care stai întins.

3. Stabileşte-ţi o intenţie pentru această practică. Ţine minte că scopul nu este relaxarea şi nici măcar să „ajungi la mindfulness. Îţi oferi spaţiu şi timp care să-ţi aducă mintea în corp – să observi ceea ce se întâmplă şi să-ţi escortezi uşor atenţia înapoi atunci când rătăceşte.

4. Petrece câteva momente în mindfulness-ul respiraţiei.

5. Direcţionându-ţi atenţia către picioare, permite senzaţiilor de la nivelul lor să fie simţite, întocmai pe când se întâmplă în acest moment. Acestea ar putea include furnicături, pulsaţii, mâncărimi, senzaţii de căldură, de rece sau altceva: simte orice îşi face apariţia, fără să mai

încerci să schimbi ceva.

Observă unde anume simţi senzaţiile la nivelul picioarelor – la degete, în căputa piciorului, în talpă, în călcâi? Dacă nu există nicio senzaţie în nicio parte a piciorului, cum este? Ţine minte că nu există senzaţii potrivite sau nepotrivite de experimentat – scopul este să simţi pur şi simplu ceea ce simţi.

6. Când observi că atenţia începe să-ţi rătăcească, aşa cum se va întâmpla probabil de multe ori, urmăreşte cu interes unde anume ţi-a zburat mintea, şi revino la senzaţiile din picioare. Observă orice păreri ar apărea şi, pe cât posibil, lasă-le să rămână pe fUndalul conştientizării – alături de gânduri, sunete sau senzaţii care vin din alte părţi ale corpului.

7. Experimentează cu respiraţia, simţind cum pătrunde în picioare atunci când inspiri şi cum se retrage din ele atunci când expiri, sincronizând-o cu ritmul efectiv al respiraţiei din partea de sus a corpului.

Mută-ţi atenţia acum către glezne şi partea de jos a picioarelor. Observă ce se întâmplă în muşchi, în carne şi în oase. Poţi să experimentezi cu inspiraţia şi expiraţia în partea de jos a picioarelor – fiind curios la ceea ce se petrece când exersezi asta?

Acum indu o conştientizare călduroasă, cu inima deschisă, în senzaţiile de la nivelul genunchilor şi din partea superioară a

picioarelor. Continuă se exersezi recăpătarea atenţiei şi inspiraţia şi expiraţia din zonele alese. Interesează-te de orice schimbare în senzaţie – ceea ce simţi rămâne la fel sau îşi schimbă intensitatea sau calitatea, poate foarte subtil?

8. Treptat, cu grijă şi blândeţe, lasă-ţi atenţia să călătorească prin restul corpului – regiunea pelviană şi şezut, spate şi umeri, braţe şi mâini, abdomen, părţile laterale şi piept, gât şi cap, resimţind-o pe fiecare cu o conştientizare binevoitoare.

9. În timp ce exersezi, observă tiparele încercărilor tale de a te agăţa de senzaţii, de a le ignora sau a le îndepărta. Lasă-ţi gândurile pe fundal, fără să subscrii la ele sau să le respingi. Întoarce-te la senzaţiile corpului atunci când simţi că-ţi fuge atenţia.

10. În încheierea exerciţiului, petrece puţin timp deschizându-te senzaţiilor din întregul corp, lăsându-le să fie resimţite aşa cum sunt, cu interes. Ar trebui să exersezi să ai un simţ al respiraţiei cu întregul corp, sincronizându-l cu ritmul respiraţiei propriu-zise, pe măsură ce pătrunde şi iese din corp.

Sugestii pentru explorarea corpului

♦ **Acceptă orice ar apărea** Nu există senzaţii

potrivite sau nepotrivite atunci când practici explorarea corpului sau orice alt exerciţiu de mindfulness. Orice ai observa este valabil, pentru că este ceea ce se întâmplă. Fie că observi gânduri care spun că nu faci asta cum trebuie sau că îţi vine să adormi, sau resimţi tensiune ori disconfort, sau îţi zboară mintea, simţi plictiseală, iritare ori amorţeală, toate acestea sunt observaţii bune. Scopul este să ştii şi să fii prezent pentru ceea ce se petrece în loc să judeci sau să încerci să schimbi ceva.

♦ **Fii interesat şi prietenos** Pe cât posibil, adaugă compasiune şi curiozitate în exerciţiul tău. Mulţi dintre noi şi-ar dori să aibă un corp diferit, sau să nu se simtă incomod sau închistaţi în corpul lor. Pe cât posibil, creează o legătură cu realitatea experienţei corporale din momentul prezent – chiar dacă nu te simţi bine – conştient că îi oferi grija ta corpului tău pur şi simplu-ocupându-te de el. Deocamdată, renunţă să mai încerci să mai schimbi ceva.

♦ **Nu este nevoie să te relaxezi** Explorarea corpului nu este un exerciţiu de relaxare. Privindu-l ca pe o relaxare, creăm aşteptări despre cum ar trebui să fie experienţa. Dacă relaxarea se întâmplă, este în regulă, dar

acelaşi lucru este valabil şi pentru frustrare, agitaţie sau disconfort. Poţi oferi compasiune tuturor experienţelor pe măsură ce şi apar?

- ♦ **Nu te strădui** Singurul lucru pe care încercăm să-l obţinem aici este conştientizarea a ceea ce se întâmplă acum. Dacă apar şi alte beneficii, vor apărea cel mai probabil la timpul lor, ca produse auxiliare, nu ca rezultat al strădaniei de a le obţine.
- ♦ **Cum tratezi somnolenţa** Oamenii adesea adorm în timp ce practică explorarea corpului. Acest lucru nu este greşit – poate de somn are nevoie corpul tău în acest moment, mai ales dacă eşti obosit. În cazul în care continui să adormi în timpul exerciţiului, ar fi indicat să îl reiei odată ce te-ai odihnit, exersând poate în alt moment al zilei, sau stând în picioare, sau cu ochii deschişi -toate acestea putând să te ajute să „te trezeşti”.

Stresul şi animalul uman

Capacitatea noastră umană pentru conştientizare ne permite să facem faţă în mod conştient stresului. Pe lângă mai primitivul

sistem limbic din creier, care este în mare măsură implicat în reacţiile de tip „luptă sau fugi”, oamenii au un cortex prefrontal mai mare decât alte animale, iar aceste regiuni par să fie deosebit de importante pentru controlarea reacţiilor pe pilot automat.

Dar conştientizarea noastră mai mare creează şi unele probleme. Lobii noştri frontali mai mari ne permit să reflectăm şi să facem planuri, iar atunci când apare stresul suntem adesea mânaţi să ne gândim la el, poate retrăind iar şi iar situaţii stresante în minte pe măsură ce ne dăm seama ce am putea să facem diferit. O anumită doză de reflecţie şi plănuire este de ajutor, în timp ce ne gândim cum să ne rezolvăm mai bine problemele, dar dacă nu este valabilă nicio soluţie evidentă, este posibil să rumi- năm la nesfârşit, problema rămânând vie în mintea noastră.

În timp ce cântărim la nesfârşit lucrurile în minte, este posibil să rămânem setaţi pe alertă maximă, întrucât tentativele noastre de a soluţiona problema ne ţin concentraţi pe sentimentul de pericol şi pe faptul că problema nu a fost rezolvată. Anxietatea ajunge să se perpetueze singură – printr-o ironie nefericită, tentativele noastre de a găsi soluţii de fapt chiar ne ţin stresul în viaţă.

Chestiunea este înrăutăţită întrucât mare parte din sursele de stres cu care ne confruntăm în viaţă *nu sunt* ameninţări grave la adresa supravieţuirii noastre. În regatul animal, atacul unui prădător poate dura câteva minute, după care prada fie este mâncată, fie scapă. Dacă supravieţuiesc sursei de stres, cele mai multe animale revin rapid la o stare non-stresată, corpul lor calmân- du-se şi recăpătându-şi echilibrul.

Ca fiinţe umane, noi ne confruntăm adesea cu probleme cronice, de nivel mai scăzut – precum aglomeraţia din trafic, vecinii enervanţi, durerile musculare, sau o cantitate excesivă de e-mailuri. Din nefericire, animalul din noi nu face distincţia între aceste tipuri de surse de stres şi leul care vrea să ne mănânce la micul dejun, aşa că sunt declanşate aceleaşi reacţii inconştiente.

Întrucât stresul cronic nu se rezolvă cu uşurinţă, şi pentru că suntem împinşi să ne tot facem griji şi să rumi- năm, chiar şi atunci când nu există nicio soluţie la îndemână, reacţia de luptă sau fugă începe să devină nepotrivită. Ne simţim încordaţi tot timpul; obosim din cauza lipsei de somn şi rămânem în alertă maximă, poate excesiv de sensibili la orice problemă, cât de mică.

Experienţa umană modernă este configurată pentru stresul cronic, dar nu am evoluat îndeajuns pentru a-i face faţă – chiar aşa, cu toată capacitatea noastră aparent unică de gândire, suntem setaţi să ne blocăm pe luptă sau fugă. De aceea, ca să parafrazăm titlul memorabil al cărţii lui Robert Sapolsky, zebrele nu fac ulcer, dar oamenii, da.[2]

Şi mai rău încă, cu cât devenim mai stresaţi, cu atât ne înclinăm creierul în direcţia reacţiilor excesive şi a negativismului. Plasticitatea neuronală funcţionează în ambele sensuri – orice exersăm devine un obicei. Cu cât reacţionăm mai prost la stres, cu atât suntem mai predis- puşi să devenim stresaţi şi cu atât suntem mai puţin capabili să alegem o reacţie. Supraîncărcarea ne conduce într-un automatism mai mare, către reacţii mai inconştiente şi către mai multe suferinţe.

Când suntem stresaţi perioade mai lungi de timp, este posibil să devenim predispuşi la tulburări de anxietate, depresie, oboseală cronică, hipertensiune, sindromul colonului iritabil, probleme de inimă, diabet, reacţii imune reduse şi multe alte tulburări ale minţii şi corpului. Am putea dezvolta dependenţe de substanţe sau comportamente care promit alinarea stresului pe termen scurt dar care nu ajung decât să stimuleze şi mai mult o nevoie

de „doza” de plăcere. În creierul, corpul şi mintea noastră, se construiesc căi care duc la nefericire.[3]

Cele două săgeţi

Când a vorbit despre stres în urmă cu 2500 de ani, Buddha a folosit o analogie pentru a descrie situaţia noastră grea. În viaţă, a spus el, suntem loviţi de două săgeţi.[4] Prima săgeată reprezintă toată durerea inevitabilă pe care o trăim. Asta ar putea include senzaţiile neplăcute legate de îmbătrânire sau boală, precum şi disconfortul care vine cu alte situaţii care nu s-au desfăşurat aşa cum am fi vrut – frustrarea impasurilor în carieră, tristeţea relaţiilor eşuate, anxietatea care însoţeşte nesiguranţa financiară.

Include de asemenea gândurile neaşteptate care apar în aceste situaţii, repetându-ne poate în mod constant că lucrurile nu merg aşa cum am vrea noi, şi spu- nându-ne că trebuie schimbat ceva pentru a rezolva problema. Nu alegem în mod conştient aceste evenimente, senzaţii şi gânduri neplăcute şi, odată ce sunt aici, nu le putem împiedica să aibă loc.

Cea de-a doua săgeată, a spus Buddha, reprezintă felul în care *reacţionăm* la prima.

Când trăiesc un eveniment neplăcut, cei mai mulţi dintre noi încearcă să i se împotrivească şi/sau să fugă de el. Acestea reprezintă reacţiile noastre obişnuite la „luptă sau fugi" – să fim prinşi sau să încercăm să oprim gândurile şi impulsurile puternice care ne împing să tratăm cu sursa noastră de stres: să „rezolvăm problema".

Dacă ne îmbolnăvim şi nu există un remediu uşor, este posibil să nu scăpăm de o durere cronică. Când suntem mâhniţi de vorbe aspre, s-ar putea să simţim o supărare care să persiste. Poate că ne trezim gândindu-ne obsesiv la ce ar trebui să facem sau de ce strategiile noastre actuale nu funcţionează. Ne mutăm atenţia asupra durerii sau suferinţei şi asupra modului în care putem scăpa de ea.

Sau poate că ne spunem în sinea noastră că nu putem face nimic, devenind în schimb frustraţi de gândurile şi senzaţiile noastre, care nu par să asculte de raţiune. Devenim stresaţi de faptul că devenim stresaţi, întorcând lupta spre noi înşine.

Aşadar, ce e de făcut? Desigur, cel mai bun rezultat ar fi să nu resimţim mecanismul de foc greşit dar, după cum arată povestea actorului, reacţia „luptă sau fugi" nu poate fi oprită uşor. Cu toate acestea, putem alege să exersăm să

rămânem prezenţi la gânduri şi senzaţii, observând cum apar în corpul nostru reacţiile automate la stres şi cum tindem să le opunem rezistenţă şi să ne identificăm cu ele.

Acest lucru s-ar putea să nu le facă să dispară, dar modifică semnificativ felul în care reacţionăm la ele: semnificaţia pe care le-o atribuim, gradul în care ne controlează, felul nostru de a ne raporta la ele, şi reacţia noastră. În loc să fugim de jur-împrejur ţipând „Trebuie să scap de anxietatea asta – *acum!"* am putea insufla un interes prietenos senzaţiilor care ne strâng stomacul şi gândurilor care le însoţesc. Fiind prezenţi pentru gânduri, senzaţii şi reacţii automate, ne modificăm relaţia pe care o avem cu stresul.

Stresul şi ştiinţa mindfulness-ului

Ştiinţa demonstrează valoarea acestui mod de a răspunde la stres. Studiile au indicat schimbări în tiparele activităţii neuronale atunci când oamenii încep să practice mindfulness-ul. Amigdala cerebrală (un indicator al reacţiei luptă sau fugi) devine mai puţin activă şi se reduce ca mărime, în vreme ce în regiunile cortexului prefrontal, asociate cu abilitatea de a regla gândurile şi senzaţiile, există mai multă activitate.[1]

Au loc mai puţine lucruri în reţeaua cerebrală activată implicit, care este asociată cu

ruminaţia[2], şi mai multă activitate în reţelele asociate cu experienţa, inclusiv regiuni precum cortexul insular, care este activ când ne acordăm la senzaţiile corporale.[3] Există tipare de conectivitate mai mare între regiunile cerebrale asociate cu atenţia şi reglarea.[4]

Nivelurile de cortizol[5] şi de inflamaţie din corp[6] sunt reduse. Sistemul imunitar este întărit.[7] Telomerele, care ne protejează cromozomii şi sunt scurtate de stres, prezintă semne mai mari de rezistenţă, având potenţialul de a oferi protecţie împotriva îmbătrânirii premature.[8] Mindful- ness-ul respiraţiei activează sistemul nervos parasimpatic[9], care ajută corpul să-şi revină din reacţia luptă sau fugi – ritmul cardiac şi tensiune arterială scad.

Şi experienţele oamenilor se schimbă. Cei care practică mindfulness-ul au mai puţine şanse de a fi afectaţi în mod negativ de situaţiile stresante şi să reacţioneze în moduri dăunătoare, precum să dea ascultare dorinţelor comportamentului dependent.[10] Confruntaţi cu stresul, ei sunt mai capabili să-şi regleze mintea şi corpul în mod conşti- ent.[11] Pot alege să rămână prezenţi, în loc să fie conduşi spre reacţii impulsive şi automate. Sunt mai puţin înclinaţi să tragă cu cea de-a doua săgeată.

Pentru a rămâne prezenţi, trebuie să cunoaştem bine semnele stresului şi modul nostru obişnuit de a reacţiona la ele, pe măsură ce se manifestă în fiinţa noastră, iar şi iar.

Trebuie să exersăm să rămânem întrupaţi. Din fericire, există mai multe metode pe care le putem folosi pentru a cultiva mindfulness-ul asupra corpului.

Exerciţiu: Mindfulness-ul corpului

Acest exerciţiu ne oferă detaşarea necesară pentru a resimţi senzaţiile corpului pe deplin, în mod deschis şi cu conştientizare. Devenim conştienţi de semnele de stres din corpul nostru şi învăţăm cum să le facem faţă cu pricepere. Exersează între cinci şi douăzeci de minute, sau cât timp ţi se pare potrivit pentru tine acum.

1. Instalează-te într-o poziţie şezândă demnă, şi exersează pentru un timp mindfulness-ul respiraţiei.
2. Deschide-ţi conştientizarea şi observă senzaţiile din întregul corp. Fii conştient de contact – textura şi temperatura din părţile corpului care ating podeaua, scaunul, hainele, alte părţi ale corpului, aerul din jur – precum şi de senzaţiile interne, precum încordarea, relaxarea, presiunea, oboseala, căldura, frigul, mâncărimea şi aşa mai departe.
3. Pe cât posibil, observă cu interes senzaţiile plăcute şi neplăcute, simţindu-le pe deplin. Fii atent la preferinţe – dacă îţi plac unele senzaţii şi altele nu – şi observă unde şi cum simţi că te stăpânesc sau că le rezişti. Fii curios la orice schimbări ale locului, intensităţii sau calităţii

senzaţiei.

4. Când vezi că mintea îţi rătăceşte spre gândire, conştientizează trecerea aceasta, renunţând uşor la gânduri şi reîn- torcându-te la senzaţii. Când observi că îţi zboară mintea în altă parte (spre sunete, de pildă), acceptă şi lucrul acesta, ghidând-o înapoi, cu bunăvoinţă.
5. Dacă mintea îţi pare împrăştiată, sau senzaţiile sunt deosebit de intense, te-ai putea întoarce un timp la mindful- ness-ul respiraţiei, folosindu-ţi respiraţia încă o dată pe post de ancoră pentru atenţie. Deschide-te spre întregul corp din nou, odată ce te simţi pregătit. Imaginează-ţi poate că tragi aerul şi îl expiri din întregul corp.
6. După ce ai exersat, experimentează cum este să rămâi prezent faţă de senzaţiile corpului în timp ce treci la orice ai fi având de făcut în continuare în acea zi.

Mindfulness-ul ca o conştientizare a corpului

Există multe motive bune pentru a exersa mindfulness-ul corpului. Trăim într-o societate care ridică în slăvi gândirea – sistemul nostru educaţional consideră drept prioritară pregătirea academică, şi cei mai mulţi oameni sunt obişnuiţi de mici să se identifice cu gândurile lor. Până şi cuvântul englez „mindfulness” face subiectul nostru să sune ca

o calitate a gândirii. Deşi, în realitate, mindfulness-ul ne coboară atenţia dinspre cap spre corpul nostru.

Întreabă pe cineva din Tibet unde se află mintea şi s-ar putea să arate spre piept – cuvântul pentru minte şi inimă în tibetană, precum şi în alte limbi răsăritene, este acelaşi.

Atunci când exersăm mindfulness-ul, ne recalibrăm centrul în jos – ca atare, exerciţiul ar putea la fel de bine să fie descris drept „conştientizare a inimii" sau chiar „conştientizare a corpului".

Fie că o recunoaştem sau nu, experienţa noastră de viaţă este întrupată. Aşa cum arată povestea actorului, reacţiile corpului sunt guvernate de un puternic simţ animalic. Nu putem decide pur şi simplu să nu simţim ceea ce simţim – senzaţiile corporale apar la un nivel mai profund decât gândurile. Când vom accepta lucrul acesta, putem renunţa să încercăm să schimbăm în mod forţat felul în care ne simţim doar gândindu-ne la asta. Întorcându-ne atenţia spre senzaţiile din corp, am putea să învăţăm cum să le abordăm cu îndemânare.

Ca să revenim la analogia calului şi călăreţului, pentru a se stabili o relaţie bună între cei doi, călăreţul nu trebuie să bată calul

până când acesta i se va supune, să-i ignore nevoile, ci să-l asculte, să-l simtă, sincronizându-ce cu blândeţe cu el. Devenind receptivi, putem observa cum se simte corpul nostru. Ne poate ajuta să ne folosim de această informaţie – putem începe să trăim o viaţă pe deplin întrupată.

Corpul uman este un lucru de o minunăţie uluitoare, şi totuşi mult prea deseori luăm drept bun ceea ce face – ne mişcăm, cărăm lucruri, creăm lucruri, vedem, auzim, vorbim, simţim şi gustăm, adesea fără să apreciem cum se întâmplă toate acestea. Când totul pare în regulă cu corpul nostru, îl luăm drept bun. Când ceva pare să meargă prost, devenim frustraţi. Şi totuşi, doar respirând, corpul creează magie în fiecare clipă. Plin de viaţă, corpul este un miracol. Acest lucru este adevărat, chiar şi când nu se simte aşa cum am vrea noi să se simtă.

Corpul este întotdeauna în momentul prezent. Când ne întoarcem atenţia spre el, suntem atraşi în mod natural spre locul şi momentul prezent. Prin intermediul corpului, putem simţi bucuriile senzaţionale de a trăi dedesubtul straturilor monotone de concept care le pot întuneca însufleţirea. Atenţia acordată corpului are de asemenea şi un efect de trezire la realitate. Când aducem corpului

conştientizarea, ajungem cu picioarele pe pământ. Spre deosebire de gânduri, care nu au o existenţă fizică, corpul are formă. Oferă o bună contrapondere minţii nestatornice care zboară neîncetat în trecut şi viitor.

Corpul cunoaşte simţind, prin urmare, devenind familiarizaţi cu tipare de senzaţii fizice, putem lucra cu ele mai uşor. În cazul în care corpul nostru resimte durere, iar noi încercăm să o ignorăm, să-i rezistăm sau să ne măcinăm în privinţa ei, atunci încercăm să trăim în afara fizicităţii. Asta duce la un trai fragmentat. Corpul *este* căminul nostru, chiar dacă nu ne place în ce stare este. Avem o şansă mai mare la fericire dacă suntem deschişi realităţii trăirilor corpului şi explorăm cum să fim cu el, decât dacă încercăm să-l controlăm prin gândire sau neam dori să găsim un alt loc în care să trăim.

Exerciţiu: Meditaţia muntelui

Acest exerciţiu ne ajută să fim echilibraţi, mai ales în mijlocul vârtejurilor schimbătoare ale vieţii.

Imaginându-ne şi apoi îmbrăţişând statornicia unui munte, ne antrenăm să fim prezenţi în faţa furtunilor lumii, precum şi în faţa furtunilor noastre interne.

1. Instalează-te într-o poziţie demnă, ca pentru

mindful- ness-ul respiraţiei.

2. Imaginează-ţi un munte frumos. Poate fi unul pe care ai urcat sau pe care l-ai văzut de la distanţă, sau într-un film ori o fotografie, sau unul pe care ţi l-ai închipuit. Vizualizează un munte care pentru tine reprezintă măreţie şi splendoare, plin de minunăţii naturale.

3. Observă cum poalele îi sunt împlântate în pământ şi cum se înalţă în văzduh, ocupându-şi sfidător locul în peisaj. Conştientizează toate calităţile sale alpine: caracterul solid, pacea, frumuseţea, grandoarea. Realizează că zi ori noapte, furtună sau soare, iarnă sau vară, muntele îndură, stând în peisajul său, netulburat, indiferent de vreme.

4. Acum observă-ţi propriile calităţi alpine în timp ce exersezi, stând cu picioarele lipite de pământ şi corpul îndreptat în sus. Precum muntele, şi tu poţi întrupa pacea, tăria, frumuseţea şi prezenţa.

   S-ar putea să existe furtuni – evenimente din viaţă, gânduri şi senzaţii, flux şi reflux în mediul intern şi extern. Indiferent de vreme, exersează să devii un corp alpin dotat cu respiraţie: minunat în mod natural, fără să fii nevoit să faci ceva.

   Lasă climatul lumii să te atingă – să te plouă, să te bată soarele, să te ningă – şi rămâi prezent indiferent ce are să vină, fără să opui rezistenţă sau să fugi.

5. Când mintea îţi rătăceşte, revino la sentimentul că eşti precum un munte şi, dacă preferi, în mintea ta, lasă-ţi atenţia să-ţi poposească pe munte pentru un timp, înainte de a te întoarce la experienţa resimţită în corp. Renunţă la nevoia de a te simţi într-un anumit fel – dacă nu ai o stare „alpină”, este în regulă, acest exerciţiu te invită să cultivi o calitate mai curând decât să forţezi un sentiment.
6. Continuă să exersezi timp de cinci, zece, cincisprezece minute sau mai mult, după cum simţi că este potrivit pentru tine acum. Când te ridici, permite-ţi să rămâi acordat la acele calităţi ale muntelui. Reîntoarce-te la conştientizarea lor când îţi aduci aminte, îndeosebi când apar evenimente stresante.

Exersând acceptarea

Când încercăm să ne relaxăm, ne respingem în mod subtil (sau nu chiar aşa de subtil) realitatea, încercând să intrăm într-o altă stare de a fi. În practicarea mindfulness-ului, suntem invitaţi să renunţăm la încercarea de a fi calmi şi în schimb să respectăm ceea ce se petrece cu adevărat, chiar dacă asta înseamnă să ne deschidem la tensiune, agitaţie, durere şi oboseală.

Dându-ne seama cât de uimitor este corpul, şi cât de puternic, îi putem îngădui să aibă momentul său prezent. Prin acceptarea

invitabilului din toată inima, tensiunea dispare din arcul nostru şi cea de-a doua săgeată cade pe podea, fără a fi fost slobozită.

Relaxarea nu se întâmplă străduindu-te să o obţii, ci permiţându-i minţii să vină în corp. Acest lucru invocă o pace care nu depinde de lucruri plăcute. Corpul s-ar putea să se simtă în continuare tensionat şi incomod, şi este posibil să avem încă gânduri neplăcute care ne aleargă prin minte, dar renunţăm la ataşamentul şi la rezistenţa în faţa acestor evenimente mentale şi fizice.

Asta schimbă totul – nu ne mai opunem lucrurilor care se petrec. În loc să încercăm întotdeauna să facem ceva în privinţa lucrurilor care se întâmplă, exersăm să fim prezenţi în ele. În timp, oarecare măsuri ar putea fi recomandate, dar dacă ceea ce facem vine din reacţiile impulsive la evenimente, gânduri şi senzaţii, rămânem în sclavie.

În schimb, practicând acceptarea, creăm o distanţă între experienţă şi reacţie, o disponibilitate de a zăbovi în spaţiu. Acest lucru poate fi uneori incomod, dar ne şi poate elibera de stresul de a trăi automat. Pe măsură ce ne antrenăm iar şi iar, relaţia noastră cu experienţele se poate schimba, de la ataşamentul sau respingerea inconştientă la

uşoara acceptare. Ne dezvoltăm abilitatea de a lucra cu tiparele noastre, şi nu împotriva lor.

Săptămâna 5: exerciţii de explorat

♦ Exersează explorarea corpului o dată pe zi săptămâna aceasta. Renunţă la aşteptări: fă-o pur şi simplu cât de bine poţi şi fii interesat de ceea ce se întâmplă. Observă orice schimbări care au loc. Ai grijă la judecăţi.

♦ Continuă să practici mindfulness-ul respiraţiei în fiecare zi şi, dacă vrei, extinde timpul de exerciţii pentru a include 10 minute de mindfulness asupra corpului. Practică meditaţia muntelui de câte ori doreşti.

♦ Observă semnele de stres din corp, fiind interesat de tiparele de evenimente, senzaţii şi gânduri. Poate ţi-ar plăcea să exersezi un moment de respiro în trei paşi, sau câteva momente de mindfulness asupra respiraţiei sau asupra corpului. Te poate ajuta de asemenea să-ţi direcţionezi atenţia asupra senzaţiei picioarelor pe podea. Renunţă la aşteptările care vor produce un

anumit rezultat, precum calmul. Observă doar ceea ce se întâmplă.

- Observă de asemenea senzaţiile contactului fizic din timpul vieţii de zi cu zi. Atingerea hainelor pe piele, senzaţia pe care o ai când te aşezi pe un scaun, când atingi cu buricele degetelor tastatura, senzaţia tălpilor pe podea. Ce simţi când răsuceşti mânerul unei uşi, când păşeşti pe caldarâm, când îmbrăţişezi o persoană iubită?
- Alege o atitudine diferită de mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experienţa lui Simon

Rezultatele exerciţiilor din cursul de mindfulness mi-au depăşit cu mult orice închipuiri aş fi avut vreodată. Mi-aduc aminte că la prima sesiune ne-am întins pe jos şi am făcut o explorare a corpului şi nu mi-a venit să cred cât de calm şi de relaxat m-am simţit după aceea.

Experienţa aceea mi-a dat curaj – m-am gândit: Funcţionează! După exerciţii precum momentul de respiro în trei paşi şi mişcarea în starea de mindfulness, mi s-a părut mult mai uşor să creez distanţă în felul în care reacţionam la lucruri. E ca şi când m-a ajutat

cu o imunitate la reacţii. După o explorare a corpului, îmi ia mult mai mult să fiu afectat decât atunci când nu am făcut una. Îmi este mai uşor să-mi iau un răgaz.

Uneori, „îmi pierd cumpătul”, dar, în timp ce mi-l pierd, sunt conştient că mi-l pierd! Săptămâna trecută mi s-a blocat e-mailul şi am crezut că mi s-au şters câteva lucruri foarte importante din computer. Mi-am pierdut pe moment cumpătul, dar m-am revenit imediat. Unul dintre lucrurile grozave despre mindfulness este faptul că ai voie să-ţi treci cu vederea aceste abateri.

Experienţa lui Ann

Foarte important pentru mine acum este să nu iau decizii de moment. Mi-am făcut obiceiul să-mi acord câteva clipe în timpul zilei pentru a cântări lucrurile. Pot să mă distanţez şi să spun: „Acordă-mi un minut, sau cinci minute”, sau „Te caut eu într-o zi sau două”. În mod normal, obişnuiesc să fiu impulsivă şi să mă arunc asupra lucrurilor. Am învăţat prin intermediul mindfulness-ului că nu sunt nevoită să fac asta pentru că am acea distanţă şi acel context. Nivelurile de anxietate sunt cu mult mai mici când fac asta, şi mai mari când nu o fac. Observi lucrurile astea când începi să încerci să trăieşti într-un mod conştient. Devii conştient de ceea ce faci – este foarte subtil.

Experienţa lui Andy

Iniţial, cel mai important lucru pentru mine a fost să-mi întorc atenţia dinspre cap spre corp – să am sentimentul că mă simt pe mine însumi. Capul este locul în care tind să-mi petrec cea mai mare parte a zilei, fie având remuşcări, fie făcându-mi griji despre lucruri care ar putea să intervină.

Cred că mi-am petrecut ani de zile rupt de prezent aproape în totalitate. Exerciţiile convenţionale precum explorarea corpului, în care chiar mă concentrez pe corpul meu, sunt suficiente pentru a apăsa butonul de resetare.

Prezenţa în propriul corp îmi dă un sentiment de „terra firma”, de „a fi aici în acest moment”. Senzaţia aerului pe pielea mea, a picioarelor pe podea îmi permite să mă instalez în mine însumi, să mă concentrez din nou şi să răspund într-o manieră diferită, în loc să reacţionez pur şi simplu ca de obicei. Este o abilitate grozavă pentru că îţi dă ocazia să faci ceva în mod diferit.

Experienţa lui Catherine

Odată ce-am exersat în mod regulat timp de câteva luni, m-am simţit mai liniştită. Eram mai puţin irascibilă, şi nu mai simţeam nevoia să reacţionez imediat dacă eram furioasă sau ceva mă provoca. Eram cu adevărat în stare să-mi

iau acel răgaz infim.

Când exersezi să fii prezent, devii mai cu picioarele pe pământ. Respiri, şi simţi: Acesta este locul în care sunt, ceea ce încetineşte totul în jur. Te simţi mai conectat şi mai împăcat, aşa că poate că nu mai există atâta conflict sau măcinare înăuntrul tău. În acea stare, este mai uşor să faci faţă lucrurilor, spre deosebire de momentele când te afli în starea aceea de stres; când eşti pur şi simplu reactiv.

SUMAR /

- Pentru a nu fi atraşi în reacţii automate, trebuie să ne exersăm abilitatea de a rămâne prezenţi.
- Experienţa noastră de viaţă este întrupată. Atenţia acordată corpului ne aduce în momentul şi locul prezent.
- Explorarea corpului ne antrenează să facem o conexiune competentă cu forma noastră fizică. De asemenea, întăreşte stabilitatea şi flexibilitatea atenţiei.
- Mindfulness-ul corpului ne oferă distanţa necesară pentru a trăi senzaţiile pe deplin, în mod deschis şi cu con- ştienţă, şi pentru a ne debarasa de reacţiile impulsive.
- Meditaţia muntelui ne ajută să ne dezvoltăm echilibrul dintre minte şi corp.
- Cei care practică mindfulness-ul sunt mai puţin pre- dispuşi să fie afectaţi de situaţiile dificile şi să reacţioneze în moduri dăunătoare. Schimbările la nivelul creierului şi corpului indică răspunsuri mai adaptative la stres.



Capitolul 6

Privind către interior

„Nu-ţi întoarce capul. Priveşte în continuare locul bandajat. Pe acolo pătrunde lumina în tine."

RUMI

Dacă putem aborda cu curaj, curiozitate şi veselie ceea ce se întâmplă, ne dezvoltăm o adevărată putere, nu mai depindem de circumstanţe pentru a fi fericiţi. Când ne împrietenim cu duşmanii noştri, nu mai avem niciun motiv să ne războim.

În 2003, la o companie de biotehnologie numită Promega din Wisconsin, Statele Unite, un grup de angajaţi s-a înscris la un curs de mindfulness, de opt săptămâni. La finalul lui, ca mulţi alţii care au urmat astfel de cursuri, angajaţii au declarat că se simt mult mai fericiţi şi mai puţin stresaţi. Însă, spre deosebire de cei mai mulţi oameni care urmează un curs de mindfulness, ei au avut de asemenea capul

conectat la encefalografe, care măsoară activitatea cerebrală.

Rezultatele au demonsrat că, în decursul celor opt săptămâni, a existat la participanţi o deplasare a activităţii cerebrale către partea frontală a creierului – în timp ce înainte existase o activitate mai mare în partea dreaptă a cortexului prefrontal, spre sfârşit se întâmplau mai multe în regiunea prefrontală stângă. Deplasarea a fost mai puternică în cazul celor care au anunţat cea mai mare creştere a stării de bine, şi a fost încă vizibilă patru luni mai târziu, când particianţilor li s-a analizat din nou creierul.[1]

Acesta a fost unul dintre primele studii care au asociat practicarea mindfulness-ului cu modificări neuronale de durată. Este un lucru important, pentru că cercetările anterioare arătaseră că atunci când există activitate mai mare în partea stângă, oamenii se simt mai fericiţi, mai puţin anxioşi şi mai capabili să facă faţă provocărilor vieţii – au ceea ce se numeşte mentalitate de „abordare”.

În acelaşi timp, oamenii care au o activitate mai mare în partea dreaptă a acestei regiuni a creierului tind să fie mai temători şi să se ferească de lucruri noi – o mentalitate de

„evitare”. Ca urmare a participării la cursul de mindfulness, nu numai că participanţii au spus că se simt mai bine, dar dovada a şi putut fi văzută în „deplasarea spre stânga” a activităţii cerebrale.

Ce s-a întâmplat pentru a se produce o asemenea schimbare? Participanţii la curs au petrecut două luni învăţând şi practicând un nou mod de a fi. S-au antrenat în mod repetat pentru a face faţă stresului prin atenţie şi conştientizare – s-au ocupat de experienţa lor în loc să încerce să o evite. Pe lângă sesiunile de curs urmate, au practicat meditaţia acasă, circa treizeci de minute pe zi. De-a lungul unei perioade de antrenament intense, au aplicat reteţa mindfulness-ului la viaţa lor.

Spunând „da” momentului prezent

Odată ce am dezvoltat o bază de atenţie şi conştientizare, şi ne străduim să rămânem prezenţi şi întrupaţi, mai există un pas pe care îl putem urma. Ne putem dezvolta mentalitatea de „abordare”, chiar şi atunci când lucrurile sunt dificile. Orice ar aduce momentul prezent, ne putem antrena pe noi înşine să-i spunem „da”, întâmpinându-l cu inima deschisă. Ne putem îndrepta către experienţă, chiar şi atunci

când pare înfricoşătoare şi dureroasă.

Acest lucru poate suna puţin ciudat. Cine Dumnezeu ar primi cu braţele deschise durerea, teama, gândurile mânioase, frustrarea, obiceiurile sau poftele dăunătoare? Să fim clari: să abordăm ce este dificil nu înseamnă să ne băgăm capul în gura crocodilului sau să fugim în faţa autobuzului. Acestea sunt genul de situaţii pentru care este creat mecanismul de tip luptă sau fugi, şi noi îi putem urma bucuroşi avertismentele.

De asemenea, nu trebuie s-o pornim în căutarea greutăţilor – viaţa ne aduce destule şi fără să trebuiască să le căutăm. Nu înseamnă că trebuie să ne lăsăm călcaţi în picioare sau să căutăm cu lumânarea situaţii de abuz sau neglijare. În aceste tipuri de circumstanţe, s-ar putea să avem nevoie să acţionăm cu competenţă pentru a scăpa de pericol. Dar nu toate situaţiile pot fi transformate prin acţiune. Şi chiar dacă făcând ceva putem influenţa ce se întâmplă mai departe, câteodată singurul lucru pe care-l putem face pentru a ne schimba experienţa este să ne schimbăm felul de a ne raporta la ea.

Când ridicăm un zid în calea a ceea ce nu vrem să înfruntăm, acesta ne seacă de energie şi ne întunecă perspectiva asupra realităţii.

Lăsând garda jos, ne eliberăm din lupta cu acele părţi ale vieţii noastre care nu ne plac. Ele par să ne ceară atenţia oricum, chiar şi în timp ce le evităm. După cum spune o zicală veche, de ce ţi-e frică nu scapi. Fie că dificultatea îşi face apariţia sub forma depresiei, a durerii cronice, a oboselii, a furiei sau a ruminaţiei, să ne întoarcem cu blândeţe spre ea este o mutare care ne transformă şi dizolvă barierele către un trai eficient.

Ştiinţa de a ne întoarce către interior

Îţi aminteşti de studiul în care oamenilor cu teamă de paianjeni li se cerea să se apropie de o tarantulă? Grupul care şi-a recunoscut în mod deschis anxietatea a fost cel mai capabil să şi-o ţină sub control. Nu numai că s-au întors către sursa fricii lor, dar şi către frica însăşi. Deşi ar putea părea implauzibil, cu cât practicăm mai mult această metodă, cu cât se pare că suntem mai capabili să facem faţă problemelor.

Într-un alt experiment, oamenii au fost expuşi unui stimul dureros înainte şi după câteva sesiuni de mindfulness. După ce au învăţat să mediteze, participanţii la studiu au raportat o reducere cu 40% a intensităţii durerii. Au apreciat de asemenea durerea cu până la 57% mai puţin neplăcută. Toleranţa lor a crescut, poate pentru că au resimţit durerea drept mai puţin

deranjantă, aşa că i s-au opus mai puţin.[1]

În timpul unui alt studiu, în care participanţii au fost rugaţi să desemneze expresiile de pe chipurile oamenilor (de pildă furios, speriat), cei înzestraţi cu mindfulness de la natură au prezentat mai puţină activitate în amigdala cerebrală, sugerând o reacţie mai slabă de fugă sau luptă, şi o activitate mai mare în cortexul prefrontal, indicând o mai mare capacitate pentru reglarea emoţiilor.[2] Participanţii cu mindfulness au părut să recunoască emoţiile neplăcute de pe chipurile celor din faţa lor cu mai multă uşurinţă.

Fie că ne îngrijorează păianjenii, durerea, gândurile neplăcute sau facturile nedeschise, ori relaţiile cu alţii, când evităm experienţele dificile care nu pot fi evitate la nesfârşit, problemele par să se agraveze. Dar când practicăm o abordare bazată pe mindfulness, deschidem un rezervor pentru a face faţă problemelor care ne poate ajuta în multe greutăţi.

Probabil de aceea, în multe povestiri mitice, există atât de multe personaje nedreptăţite care devin măreţe – răţuşte urâte care se transformă în lebede frumoase sau broscoi care, odată sărutaţi, se preschimbă în prinţi. Cumva, ştim că germenii frumuseţii există în ceea ce este nedorit, dificil, în lucrurile dureroase din viaţă, şi că le putem elibera potenţialul întâmpi- nându-le cu iubire.

Nu este un lucru uşor. Contrazice orice condiţionări, orice impulsuri, orice logică ce ne spune: „Scapă-mă de sentimentul acesta, de gândul acesta, de experienţa aceasta neplăcută.” S-ar putea să aducă la suprafaţă toată rezistenţa, îndoiala şi anxietatea noastră, şi am putea fi tentaţi să încercăm să le opunem rezistenţă sau să le negăm şi pe acestea. Când simţim că se lasă asupra noastră noaptea rece şi întunecată, ultimul lucru pe care îl vrem este să rămânem afară, în câmp deschis.

În ultimă instanţă, nu avem nimic de pierdut – ne expunem la ceea ce este deja aici. Cu lumina şi căldura conştientizării, ne oferim atitudinea pe post de combustibil pentru transformare. Când practicăm asta din toată inima, în mod repetat, cu curaj şi compasiune, în timp am putea descoperi că chiar şi atunci când broscoii noştri nu se transformă în prinţi, s-ar putea cu toate acestea să învăţăm să iubim broscoiul.

Este posibilă oare o schimbare atât de radicală? Da, dacă este să ne luăm după relatările practicanţilor de-a lungul a mii de ani şi după noile date din tehnologia de măsurare a creierului. Cu toate acestea, necesită practică, metodă şi curaj.

Exerciţiu: Să ne întoarcem spre greutăţi

Este indicat ca exerciţiul acesta să se practice în doze mici la început, şi de preferat cu dificultăţi care nu sunt copleşitoare. Este de asemenea

recomandat ca mai întâi să avem stabilită o bază solidă prin practicarea mindfulness-ului respiraţiei şi corpului pentru o vreme.

1. Instalează-te într-o poziţie demnă, şi practică mindful- ness-ul respiraţiei şi corpului pentru o vreme.

2. Observă senzaţiile care par mai neplăcute şi mai greu de tolerat – precum durerea, tremurul, stomacul întors pe dos sau încordarea muşchilor. Dacă simţi că poţi să o faci, experimentează cu îndreptarea atenţiei asupra unei regiuni de intensitate, deschizându-te uşor senzaţiilor pe care le descoperi.

   Preocupă-te de calităţile senzaţiilor şi de schimbările lor de la un moment la altul – creşteri şi scăderi în intensitate, schimbarea localizării sau a texturii. Dacă ţi se pare prea mult, poţi oricând să continui cu sau să te întorci la mind- fulness-ul respiraţiei sau corpului, sau să te opreşti pentru un timp din exerciţiu. Delicateţea este esenţială.

   Dacă alegi să rămâi cu intensitatea aceasta, observă ce se întâmplă – simţi impulsuri de a opune rezistenţă sau de a te retrage? Poate observi că atenţia îţi este distrasă spre gânduri? Pe cât posibil, include aceste reacţii pe lista celor observate, oferindu-le distanţa necesară pentru a fi resimţite, împreună cu senzaţiile însele.

3. Dacă doreşti, experimentează cu respiraţia în

zona de intensitate, deschizându-te senzaţiilor în timpul inspiraţiei şi relaxându-te în timpul expiraţiei. Nu urmărim să încercăm să schimbăm ceea ce se întâmplă, ci mai curând să ne oferim o relaţie competentă cu acel ceva – lăsându-ne în voia lui, aşa cum am exersat deja cu respiraţia.

Ai putea zâmbi uşor, spunându-ţi încet ceva precum: *Este în regulă. Pot să fiu alături de acest sentiment sau gând. Lasă-mă să-l experimentez pe deplin, în conştientă. Lasă-mă să-i ofer căldură. Lasă-mă să rămân prezent cu bunătate.*

4. Rămâi cu intensitatea doar atât de mult cât simţi că suporţi. Dacă vrei, îndepărtează-ţi uşor atenţia dinspre ea şi apoi revino la loc, observând ce se întâmplă. După ce lucrezi în acest mod o perioadă, te poţi întoarce la mindfulness-ul respiraţiei sau corpului, sau poţi încheia exerciţiul.

5. Dacă nu există senzaţii puternice pentru moment, experimentează aducându-ţi aminte o situaţie dificilă încă vie în mintea ta – o situaţie care te macină sau o problemă cu care te confrunţi (este mai bine să nu alegi cea mai dificilă problemă din viaţa ta în acest moment – alege ceva căruia simţi că-i poţi face faţă dacă ţi-l reaminteşti şi-l retrăieşti).

   Lasă sentimentul de dificultate să te pătrundă, invitând orice senzaţii care apar şi îndreptându-

ţi atenţia asupra lor. Dacă îşi fac apariţia multe gânduri, renunţă (pe cât posibil) să încerci să rezolvi problema. Observă doar tiparele de gândire în mindfulness.

Dacă te surprinzi absorbit de gânduri, coboară-ţi atenţia către corp şi orice senzaţii observi aici, sau întoarce-te la mindfulness-ul respiraţiei, fixându-ţi atenţia asupra ritmului respiraţiei.

Cum acceptăm cu compasiune

Profesoara de meditaţie Pema Chödrön numeşte acest tip de abordare a dificultăţii „acceptare cu compasiune”.[2] Rămânând prezenţi alături de ceea ce ne doare, ne permitem nouă înşine să observăm, să ne apropiem şi să simţim pe deplin ceea ce este aici, tratând cu blândeţe ceva căruia este posibil ca mai înainte să-i fi dat un caracter demonic.

Este important să nu creăm aşteptări. De cum ne apropiem de dificultate cu speranţa că ea va dispărea, abandonăm intenţia de a ne împrieteni pur şi simplu cu ceea ce este prezent. Dacă nu se întâmplă nimic când meditām, atunci nu ne putem împrieteni cu ceea ce nu se întâmplă. Dacă apare rezistenţa, atunci ne putem împrieteni şi cu ea. Dacă simţim furie sau durere, furie la adresa durerii,

putem simţi asta în mod intim, fără să ne agăţăm de ea sau să o respingem sau să credem poveşti despre ea.

Dacă simţim că nu reuşim nici să ne împrietenim, şi acest eşec devine ceva care poate fi îmbrăţişat cu compasiune. Este în regulă să fim alături de orice sentiment ar apărea, inclusiv sentimentul de a nu fi în regulă cu ceea ce se întâmplă. Prin acceptarea radicală, aşa cum este denumită adesea, nu ne mai opunem vieţii. Trebuie să îmbrăţişăm ceea ce vine. Ne lăsăm în voia lucrurilor, aşa cum sunt ele.

Când vremurile sunt grele, cei mai mulţi dintre noi se înfurie pe această abordare – nu pare natural să ne oprim din luptă atunci când suferim. Nu pare corect să ne tolerăm suferinţa. Dar să urmăm calea mindfulness-ului nu înseamnă să negăm valoarea acţiunii competente – înseamnă doar să recunoaştem că singurul mod competent de a fi prezent în acest moment este să-l acceptăm cu compasiune, să-l tratăm ca pe un profesor de nădejde.

Nu putem grăbi sau forţa această deschidere spre ceea ce este dificil. Câteodată este mai bine să aşteptăm înainte să ne întoarcem către interior, mai ales dacă experienţa noastră pare copleşitoare. Câteodată

trebuie să căutăm sprijinul altora mai întâi – prieteni, familie sau un consilier – cu care să vorbim şi care să ne sprijine. Putem accepta că uneori lucrurile par prea greu de îndurat – nu înseamnă că nu suntem suficient de buni dacă ne simţim copleşiţi. Mecanismele de apărare sunt activate pentru un motiv, şi deşi ar putea deveni inutile, pot fi onorate şi respectate pentru ceea ce încearcă să facă. Dacă alegem să renunţăm la ele, putem să o facem cu delicateţe, când suntem pregătiţi.

Acceptarea şi compasiunea sunt elemente esenţiale pentru a ne întoarce către interior. Fără ele, abordarea poate părea ca un test de rezistenţă forţat, suntem obligaţi să facem faţă la „ceea ce ne-a fost dat” , lucru care poate părea dur sau poate părea că ne învinovăţim. Când ne întoarcem spre dificultate murmurând „Pur şi simplu fă faţă situaţiei” sau „Nu poţi să ai mai mult mindfulness?” respingem subtil ceea ce se întâmplă şi sentimentele noastre în privinţa asta, în loc să ne implicăm cu inima deschisă.

Când privim către interior în starea de mindfulness, ne oferim să facem o conexiune plină de iubire. Nu este o muncă uşoară, şi ne ajută să avem alături un sentiment de grijă de sine. Inimile noastre nu sunt cel mai uşor îndu-plecate să se deschidă cu delicateţe.

Importanţa poziţiei corpului

În practica noastră, ne străduim să adoptăm o postură care să personifice atitudinea de mindfulness. Simţindu-ne picioarele pe podea, cultivăm sentimentul de a fi cu picioarele pe pământ. Invitându-ne coloana să ne ridice şi corpul să fie înălţat, ne cultivăm încrederea şi starea de trezie. Lăsându-ne pieptul să se extindă, şi eliberând tensiunea din muşchi, încurajăm conexiunea şi deschiderea.

Poziţia pe care o adoptăm pare să fie importantă – există o legătură între ţinuta fizică pe care o avem şi tonul general al experienţei noastre.

În cadrul unui experiment faimos, unui grup de studenţi i s-a cerut să-şi pună căşti şi să aprecieze calitatea sunetului. Cercetătorii le-au spus că vor să verifice dacă ele mai funcţionează atunci când oamenii aleargă, aşa că i-au rugat pe participanţi să-şi mişte capul de sus în jos, simulând o alergare. Alţii au fost rugaţi să-şi mişte capul pe lateral.

În realitate, experimentul nu avea nimic de-a face cu alergarea, şi nici măcar cu calitatea sunetului – cercetătorii voiau să testeze dacă mişcările capului afectau perspectiva studenţilor. Au afectat-o – când au fost rugaţi să noteze căştile, cei rugaţi să dea din cap de sus în jos le-au dat note mai mari decât cei care au făcut-o de la stânga la dreapta.

Vocea din căşti discutase propuneri pentru mărirea taxei de şcolarizare de la colegiu, iar mai târziu, când li s-a cerut să ia parte la un sondaj privind acele schimbări, cei care au dat din cap de la stânga la dreapta au sugerat o mărire de taxă mult mai mică decât cei care au dat din cap de sus în jos. Simpla mişcare a capului a părut să influenţeze în mod inconştient părerea pe care o aveau studenţii despre două chestiuni foarte diferite.[1]

Au existat multe experimente asupra efectului pe care îl are poziţia corpului asupra percepţiei şi a dispoziţiei. Psihologul James Laird a descoperit că oamenii se simt mai fericiţi când li s-a cerut să facă mişcări faciale care creau un zâmbet, în vreme ce s-au simţit mai supăraţi când li s-a cerut să strângă din dinţi.[2] Într-un alt studiu, s-a descoperit că adoptarea unei poziţii de şedere puternice, doar pentru un minut, sporeşte încrederea.[3]

Aşa cum dispoziţia şi percepţia afectează comportamentul, tot aşa şi comportamentul afectează percepţia şi dispoziţia. După cum a sugerat psihologul american William James cu mai bine de un secol în urmă: „Nu cânt pentru că sunt fericit. Sunt fericit atunci când cânt.”

Poţi experimenta asta şi singur. Încearcă să stai jos cocoşat, cu umerii lăsaţi, capul în jos şi braţele încrucişate. Acum spune-ţi în sinea ta: „Mă simt vesel şi conectat.” Cei mai mulţi oameni simt că poziţia şi cuvintele sunt în ne-

concordanţă. Acum adoptă o poziţie dreaptă, demnă şi observă diferenţa. Cei mai mulţi oameni spun că se simt mai energizaţi şi mai încrezători.

Dacă adoptăm o postură dreaptă şi deschisă, întruchipând o dorinţă de a ne întoarce către dificultăţi cu optimism, trimitem un semnal către mintea şi corpul nostru că *este* posibil să facem lucrul acesta, fără să fim copleşiţi.

Săptămâna 6: exerciţii de explorat

♦ Lucrează cu exerciţiile de mindfulness asupra corpului sau explorarea corpului în fiecare zi, încercând să-ţi „concentrezi atenţia" asupra senzaţiilor şi gândurilor dificile când acestea apar, şi când simţi că le poţi aborda.

♦ Continuă să exersezi momentul de respiro în trei paşi la momente regulate, şi când simţi că apare stresul. Ai grijă la tendinţa de a reacţiona impulsiv la stres, şi încearcă să rămâi prezent prin mindfulness, îndreptându-ţi atenţia asupra senzaţiilor din corp. Spune-ţi cu blândeţe în sinea ta: *Este în regulă să simt ceea ce se întâmplă în acest moment.*

♦ Fii atent la poziţia corpului. Întreabă-te: „Stau într-o poziţie care cultivă calităţile mindfulness-ului: echilibrul între minte şi

corp, încrederea, veselia şi compasiunea?" Renunţă să te mai judeci singur şi interesează-te de ceea ce descoperi. Experimentează cu modificări ale poziţiei prin mindfulness şi observă ce efect au acestea, dacă au vreun efect.

♦ Întreabă-te: Există vreun lucru pe care l-am amânat în viaţa mea, ceva ce are nevoie de atenţia mea şi pe care l-am evitat?" Dacă îţi vine în minte ceva când îţi pui această întrebare, observă sentimentul pe care ţi-l dă această amânare şi explorează posibilităţile de a-ţi concentra atenţia, prin mindfulness, asupra lui. Nu uita să fii blând – dacă ceea ce ai evitat pare copleşitor, ar fi mai bine să începi cu ceva mai uşor. Aminteşte-ţi de asemenea că abordarea nu înseamnă întotdeauna acţiune. Poţi explora în practica meditaţiei tale cum te simţi când îţi concentrezi atenţia percepând situaţia în minte ca pe o dificultate.

♦ Alege o atitudine de mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experienţa lui Simon

Dacă te angajezi să fii mai conştient, nu poţi să fii selectiv şi să-ţi spui: „Ei bine, am să mă acordez doar cu lucrurile bune." Este important

să fii conştient de ceea ce se petrece, să simţi toate senzaţiile, fie că sunt dureroase sau nu. Este aşa de uşor să fugi de ele, dar dacă fugi de durerea internă sau externă, atunci îi conferi o putere enormă de a-ţi deraia viaţa şi mulţumirea, pentru că atunci trăieşti cu teama ei.

Dacă poţi să te concentrezi asupra ei şi să-i faci faţă, o poţi lipsi de putere. Aşa că şi dacă trebuie să faci faţă unor situaţii mai spinoase, merită efortul. Mindfulness-ul îţi oferă instrumente ca să ştii cum să faci faţă acestor lucruri. Cât priveşte senzaţiile plăcute, n-au decât să vină!

Experienţa lui Ann

Am luat prima odată contact cu mindfulness-ul într-o zi când spatele mă durea deosebit de mult. Am făcut o explorare a corpului şi a fost pentru prima oară când m-am concentrat pur şi simplu asupra durerii. A fost dureros, dar m-am lăsat în voia ei, ceea ce ni se ceruse să facem. Mă simţeam ca şi când aş fi stat în echilibru deasupra durerii şi a restului corpului şi, până la sfârşit, durerea dispăruse. Acesta a fost adevăratul moment de revelaţie pentru mine – m-a făcut să mă gândesc: E ceva de treaba asta. Înţelegeam cum avea legătură cu renunţarea la obiceiuri.

Mă pricepeam de minune la tehnici de distragere a atenţiei, în care te apuci să faci ceva pentru că nu vrei să te gândeşti la altceva. Acum tind să confrunt mai mult lucrurile, pentru că ştiu că trebuie să mă ocup de ele. La curs am lucrat mult la asta, cum să confruntăm problemele în loc să le ocolim – asta a avut un ecou puternic în mine. Întotdeauna am fost genul de persoană care poate face faţă dezastrelor mai mari, dar lucrurile mici mă descurajau. Am realizat că le poţi confrunta şi pe acelea. Doar pentru că este o problemă mică, asta nu înseamnă că n-ar trebui să te ocupi de ea.

Experienţa lui Andy

Unii oameni cred că mindfulness-ul este o formă de evitare, dar nu există nimic legat de evitare în a face faţă dificultăţilor. Nu poţi să te îndepărtezi de lucruri când dai de greutăţi. Poţi să bei, poţi să iei droguri, poţi să trăieşti cu capul în nisip – sunt o mulţime de strategii pe care le poţi folosi ca să eviţi dificultăţile – dar ele tind să ne prindă în capcană şi să ne dăuneze nouă înşine. Acum chiar pot să stau alături de dificultăţi şi durere şi nu mă consumă sută la sută sau nu mă fac să mă pun pe băut. În comparaţie cu cinci ani în urmă simt că sunt cu picioarele pe pământ suficient de mult cât să

fac faţă durerii şi să-mi dau voie să o simt în loc să mă îmbăt când gândurile mi se învârt de jur-împrejur în cap.

Experienţa lui Catherine

Setarea mea prestabilită este să mă îndepărtez de disconfort. Dacă ceva nu merge, tind să încerc să-l schimb în loc să îl accept pur şi simplu. Câteodată trebuie într-adevăr să schimbi lucrurile, dar eu mă gândesc în mod automat: Nici să nu te gândeşti, să ne facem nevăzute.

Ajută să te simţi confortabil cu disconfortul, să accepţi cu deschidere ceea ce se întâmplă. De pildă, eu am o problemă cu zgomotul – şi am trei copii! Chiar dacă nu fac decât să sporovăiască şi să piardă vremea de pomană hârjonindu-se, descopăr că pornirea mea naturală este să le spun să facă linişte. Aşa că m-am străduit să mă obişnuiesc cu zgomotul şi adesea observ că de fapt vorbesc între ei foarte frumos; se distrează şi ei.

Dificultăţile fac parte din viaţă. Important e felul în care reacţionăm la ele. Dacă le poţi trata cu bunăvoinţă – lucrurile nu mai sunt aşa de rele. Am descoperit că uneori dacă respiri când eşti cuprins de tensioune, pur şi simplu o eliberezi.

SUMAR ,/

- Odată ce ai dezvoltat o bază pentru mindfulness, poţi începe să adopţi o mentalitate de abordare, chiar şi atunci când lucrurile sunt dificile. Ne putem antrena să spunem „da” momentului prezent, întâmpinându-l cu inima deschisă. Ne putem concentra atenţia asupra experienţei, chiar şi atunci când pare înfricoşătoare sau dureroasă.
- Urmarea unui curs de mindfulness duce la o deplasare către stânga din punct de vedere neuronal, însemnând un mod de abordare asociat cu starea de bine. Dacă putem aborda ceea ce se petrece cu curaj, curiozitate, compasiune şi veselie, ne dezvoltăm o putere reală.
- Concentrarea delicată a atenţiei către greutăţi este o schimbare care ne transformă, care evaporă barierele către un trai mai eficient.
- Deschiderea către greutăţi nu poate fi grăbită sau forţată. Uneori este mai bine să aşteptăm înainte să ne concentrăm atenţia asupra experienţei, mai ales dacă ea pare copleşitoare.
- Acceptarea şi compasiunea sunt elemente

esenţiale pentru concentrarea atenţiei asupra greutăţilor.

- Există o legătură între ţinuta fizică pe care o adoptăm şi tonul experienţei noastre. În practica noastră, ne străduim să adoptăm o poziţie care întrupează starea de luciditate.



Capitolul 7

Cum dăm drumul strânsorii

„Adevărata valoare a omului este determinată înainte de toate examinând în ce măsură şi în ce sens a reuşit să se elibereze de sine.”

ALBERT EINSTEIN

Când dăm drumul strânsorii, de fapt devenim liberi să trăim în pace. În loc să ne împotrivim sau să încercăm să evadăm din lume, putem începe să o recunoaştem şi să ne deschidem către ea. Ne putem duce opiniile, relaţiile, visurile şi problemele cu mai multă uşurinţă.

Buddha a spus o poveste despre un rege care căuta să se amuze. După ce l-a însărcinat pe un servitor să adune un grup de oameni care erau orbi din naştere, regele le-a adus dinainte un elefant. Fiecărui bărbat i s-a prezentat o parte diferită a animalului, iar apoi li s-a cerut să descrie cum arăta elefantul.

Fiecare dintre ei a spus altceva. Atingând capul, unul dintre bărbaţi a spus că semăna cu

o ulcea; altul, care ţinea în mână un picior, a spus că semăna cu un stâlp; un altul, pipăind trompa, a spus că era ca un plug, în vreme ce cel care ţinea vârful cozii a spus că semăna cu o pensulă. Povestea spune că bărbaţii au început să se certe în privinţa răspunsulul corect şi că s-au înfuriat aşa de tare, încât au început să-şi care lovituri.[1]

Noi (şi orice altceva) suntem precum elefantul din povestire – experimentate fără claritate, lucrurile pot părea desluşite şi solide, dar când deschidem ochii cu adevărat, ele par mai fluide. Ceea ce vedem depinde de cum şi unde privim. Precum în povestea elefantului, stresul apare atunci când ne agăţăm de puncte de vedere şi de etichete care se bazează pe o perspectivă limitată, în loc să vedem imaginea de ansamblu. Fixaţiile merg mână în mână cu suferinţa.

Să nu ne agăţăm...

În tradiţia budistă sunt descrise trei caracteristici fundamentale. Prima dintre acestea este insatisfacţia – există un stres care pare să provină din modul nostru obişnuit de a trăi. Cea de-a doua este impermanenţa – lucrurile sunt sortite schimbării şi, oricât de

mult ne-am strădui, nimic nu poate fi făcut să rămână la fel. Cea de-a treia este că nu există un sine esenţial: nicio entitate independentă pe care să o etichetăm şi despre care să spunem: „Eu sunt”.

Vestea bună este că putem alina, chiar transcende prima caracteristică fundamentală a existenţei realizând pe deplin, apreciind şi acordându-ne cu cea de-a doua şi a treia.

Stresul nostru izvorăşte din încercarea noastră de a ne agăţa de lucrurile de neatins şi de a rezista în faţa irezistibilului – când vom accepta că lucrurile sunt impermanente, că nu există o natură de sine esenţială, vom fi liberi să trăim în conformitate cu realitatea, ca un râu nestăvilit ce curge liber. Mai rămân dificultăţi, dar lăsându-ne în voia curentului şi lucrând cu ceea ce se întâmplă în loc să ne împotrivim, avem mai puţine şanse să suferim.

Esenţa căii spre mindfulness este cuprinsă în această lege: „N-ar trebui să îmbrăţişez sau să mă agăţ de absolut nimic pe lume ca fiind «eu» sau «al meu».[2] Când încetăm să ne mai agăţăm de lucruri, devenim de fapt liberi să trăim în pace. În loc să fim absorbiţi de propria persoană şi să tratăm fiecare întâmplare nefericită ca pe un afront personal, putem învăţa să trăim mai nestingheriţi, acceptând că

lucrurile sunt într-o continuă schimbare. Abandonându-ne acestui adevăr, putem resimţi o fericire care nu este condiţionată de lucrurile făcute „cum trebuie”. După cum a spus maestrul în meditaţie Achaan Chah: „Dacă dai drumul strânsorii un pic, vei avea un pic de fericire. Dacă dai mai mult, vei avea multă fericire. Şi dacă dai drumul complet, atunci vei fi liber.” De fiecare dată când ne lepădăm de fixaţii, suntem capabili să trăim în libertate.

Nu este uşor să dăm drumul strânsorii în acest fel. Aşa cum am văzut, obiceiurile noastre de percepţie şi comportament sunt adânc înrădăcinate. Până şi ideea de non-ataşament poate părea descurajatoare, impractică sau chiar indezirabilă. Cum rămâne cu persoanele dragi nouă – nu ar trebui să ne agăţăm de ele? Sau căminele noastre – ar trebui să aruncăm actele la gunoi şi să lăsăm pe oricine să stea la noi, încercând poate să trăim fără bani sau bunuri? Şi cum rămâne cu idealurile noastre – ar trebui să renunţăm la aspiraţii pentru o viaţă sau o lume mai bune?

Să nu ne agăţăm de nimeni şi nimic este un concept profund străin pentru cei mai mulţi dintre noi. Istoria şi cultura omenirii ne îndrumă spre ataşament – faţă de prietenii şi familiile noastre, faţă de opiniile şi

sentimentele noastre, faţă de posesiunile noastre, faţă de sentimentul de individualitate şi faţă de viaţa însăşi. Şi totuşi, am putea să ne întrebăm: duce calea aceasta la fericire?

Ideea că ataşamentul duce la nefericire nu se vrea drept o opinie despre moralitate sau o aserţiune ideologică. Este oferit drept observaţie privind felul în care funcţionează mintea, corpul şi lumea: spre a fi explorate şi testate în laboratorul experienţei. Dacă lucrurile sunt impermanente şi nu este de găsit niciun sine esenţial, atunci încercarea noastră de a ne agăţa de lucruri materiale sau identităţi definite nu poate decât să producă suferinţă. Aşadar, este adevărat? *Există* ceva cu adevărat permanent sau independent?

Sunt lucrurile impermanente?

Să luăm exemplul unei flori. Literalmente, dacă se poate – crearea unei legături cu un obiect prin intermediul simţurilor ajută această investigaţie să fie practică şi realistă, mai curând decât doar intelectuală sau teoretică. Întreabă-te – rămâne floarea la fel sau se schimbă? Este aceeaşi floare care era ieri şi va fi aceeaşi mâine? Creşte, se deschide sau se ofileşte? Dacă ai filma floarea câteva ore şi ai mări viteza înregistrării, ai putea să vezi cum îşi schimbă forma?

Cum rămâne cu restul lucrurilor din jurul tău? Este casa în care trăieşti exact la fel cum era cu 100 de ani în urmă, cu 10 ani, cu un an, cu o lună în urmă sau ca ieri? Este vremea la fel cum era în această dimineaţă, sau a devenit mai caldă, mai rece, s-a înseninat, înnorat, a început sau s-a oprit ploaia? Sezoanele vin şi trec, râurile se umflă şi scad, bacteriile, insectele, peştii şi animalele se nasc, trăiesc, mor, apar chiar specii noi, au loc mutaţii sau chiar extincţii? Şi-au schimbat continentele poziţia în cursul a mii şi milioane de ani, şi continuă să o facă?

Dar tu? Eşti aceeaşi persoană care erai în urmă cu zece ani, cinci ani, un an, săptămâna trecută? Arăţi exact la fel, ai întocmai aceleaşi idei, îţi plac aceleaşi lucruri sau te simţi în acelaşi fel precum te simţeai în fiecare din aceste momente din timp? S-au schimbat perspectivele şi capacităţile tale – aptitudinile, vocabularul, opiniile, tăria şi flexibilitatea? Sunt gândurile care îţi trec prin minte în acest moment exact aceleaşi gânduri pe care le aveai luna trecută, sau chiar şi cu un minut în urmă?

Cum rămâne cu senzaţiile corpului – rămân aceleaşi sau se schimbă, poate în mod subtil, de la un moment la altul? Dar corpul însuşi – se modifică părţile lui componente, chiar cu

fiecare respiraţie în timp ce noile molecule de aer intră şi ies? Celulele, muşchii, sângele, pielea, organele vitale – sunt ele statice sau în continuă mişcare, deteriorându-se, regenerându-se sau suferind mutaţii?

Dar alţi oameni? Îmbătrânesc prietenii şi familia ta, se schimbă în mod subtil ceea ce ştiu, fac sau gândesc? Dacă ai face o fotografie cu orice persoană o dată pe zi de-a lungul întregii vieţi, înfăţişarea lor ar rămâne neschimbată în toate fotografiile? Dar ţările, culturile, civilizaţiile se schimbă? Unde sunt acum Roma Antică, Uniunea Sovietică sau Rhodesia? Ce s-a întâmplat cu ideile şi sistemele politice în care credeau oamenii care trăiau acolo?

Acum întreabă-te: există ceva în lumea pe care o vedem cu ochiul liber care *să nu fie* în schimbare? Nu sunt chiar şi munţii şi oceanele supuse schimbărilor? Nu sunt stelele – inclusiv propriul nostru Soare – sortite să se stingă? Nu ne spun cosmologii că însuşi universul nostru este într-o continuă schimbare – fie că se naşte prin explozie, se extinde, se contractă sau într-o bună zi va sfârşi prin implozie? Din câte ne dăm seama, nu există nimic pe lume care să nu fie supus fluxului neîntrerupt.

Vezi dacă poţi crea o legătură cu acest

lucru – nu doar ca un gând sau o idee, ci ca *experienţă.* Poţi crea o legătură cu acest lucru, ca adevăr fenomenal? Observi vreo împotrivire? Apare teama? Sau calmul? Cum îţi simţi corpul? Poţi simţi curgerea schimbării continue sau îţi pare abstractă? Se schimbă şi această experienţă de la un moment la altul? Te schimbi şi tu odată cu ea?

Deci, *cine* eşti tu?

Acum, poate că eşti pregătit să întrebi – cine este acest „tu” până la urmă? Dacă gândurile şi senzaţiile tale se schimbă de la un moment la altul, împreună cu fiziologia ta, atunci unde este identitatea ta esenţială?

Când li se pune această întrebare, mulţi oameni arătă către corpul lor. Dar să spunem că îţi pierzi un deget – atunci mai eşti acelaşi tu? Dar un braţ? Sau un picior? Sau ambele picioare? Dacă da, atunci mai sunt părţile corpului pe care le-ai pierdut tot tu? Dar dacă suferi un transplant de inimă? Eşti încă tu, dar cu inima altcuiva? Ţi-a transferat donatorul de organe ceva din sinele său? Dacă fiecare aspect al corpului tău – muşchi, piele, sânge, celule – îşi schimbă în mod constant forma, atunci care părţi constituie *adevăratul* tu?

Unii oameni ar putea spune „Eu sunt mintea mea”. Atunci cum rămâne cu acele gânduri sau senzaţii automate pe care le-ai urmărit în timpul meditaţiei? Cum pot ele să fie „tu” dacă nu sunt alese în mod conşient? Ce caută în experienţa „ta”?

Dar dacă ai suferi un traumatism cerebral şi (aşa cum se poate întâmpla) personalitatea, credinţele şi obiceiurile tale ar suferi o schimbare drastică? Dacă nu, asta înseamnă că tu te aflai în partea creierului care a fost afectată? Dacă da, ce ai considera ca fiind trăsăturile care definesc cine eşti? Dacă trăsăturile acestea ar fi cele pierdute sau schimbate de un accident? Unde este atunci esenţa care te defineşte?

Când investigăm îndeaproape, devine imposibil să definim cu exactitate ceva ce putem numi în mod categoric sinele – o identitate independentă, neschimbătoare. Problema nu e că nu existăm, ci că nu existăm aşa cum ne imaginăm pe noi înşine în mod obişnuit – ca o entitate solidă, fixă.

Exerciţiu: Mindfulness-ul respiraţiei, corpului, sunetelor, gândurilor şi conştientizarea imperativă

În acest exerciţiu, petrecem timp aducând

conştientizare diferitelor aspecte ale experienţei noastre moment cu moment. Fiind atenţi la aceste faţete, este posibil să observăm că fenomenele care alcătuiesc viaţa sunt mai curând fluide decât fixe, pe măsură ce ne raportăm la ele dintr-o poziţie de acceptare conştientă, resimţindu-le pe deplin fără să ne agăţăm de ele sau să le respingem.

1. Stai jos, pe un scaun, într-o poziţie dreaptă. Exersează pentru un timp mindfulness-ul respiraţiei.
2. Extinde-ţi atenţia către senzaţii, exersând mindfulness-ul corpului.
3. Acum lasă sunetele să fie resimţite în prim-planul conştientizării (sau, dacă preferi, un alt simţ perceptiv – văzul, gustul, mirosul) şi permite acestui lucru să fie principalul obiect al stării de mindfulness, revenind asupra lui când simţi că îţi rătăceşte atenţia.
4. Acum, îndreaptă-ţi atenţia către gânduri, resimţindu-le pe scena principală a minţii tale, lăsând toate celelalte să po- poseacă în plan secund. Observă deplasarea gândurilor de-a lungul curentului principal de gândire, aşa cum ai urmări norii care trec pe cer. Aşa cum vremea este într-o continuă schimbare, observă cum apar gândurile, cum trec prin minte şi dispar în acelaşi fel. Permite gândurilor să fie văzute cu interes, pe cât posibil, fără să te identifici cu ele sau să încerci să le opreşti.

Fii curios în legătură cu modul în care se petrece acest proces de apariţie şi dispariţie a gândurilor. Ai ales în mod conştient aceste gânduri, sau ele îşi fac apariţia fără implicarea ta activă? Sunt aceste gânduri fapte, întotdeauna o reflexie precisă a realităţii sau sunt pur şi simplu opinii care apar şi se ofilesc? Sunt ele măcar opiniile *tale,* gândurile *tale?* Nu este nevoie să mai analizezi asta prin prisma gândirii, sau să încerci să găseşti răspunsuri clare – pur şi simplu ia aminte la ceea ce îţi arată experienţa.

5. Acum, deschide-ţi conştientizarea către toate aspectele experienţei, cât de bine poţi, fără regim preferenţial. Simte delicat sunetele, imaginile, senzaţiile, gusturile şi mirosurile, în timp ce observi şi accepţi gândurile pe măsură ce îţi trec prin minte. Permite-i fiecăruia dintre aceste aspecte ale conştienţei să fie cunoscut în conştientizare, moment cu moment, fără să te agăţi de ele sau să le îndepărtezi.

Exerciţiul acesta este numit uneori „conştientizare imperativă” sau „prezenţă deschisă” – o disponibilitate de a experimenta tot ceea ce se petrece fără stăpânire de sine. Orice s-ar întâmpla acum, îi poţi permite *să fie* aici pur şi simplu, fără să faci nimic în privinţa asta? Poţi experimenta luxul de a fi pur şi simplu prezent? Atunci când mintea se localizează asupra unui aspect din ceea ce se petrece, sau alunecă spre inconştient, ghideaz-o cu blândeţe către starea de conştientizare deschisă, continuând să popo-

şeşti aici cât de mult ţi-ar plăcea.

Înainte de a ne extinde către mindfulness-ul gândurilor sau către conştientizarea imperativă, adesea este mai bine să ne liniştim cu mindfulness-ul respiraţiei, corpului şi sunetelor. Cu toate acestea, pe măsură ce capeţi experienţă, poţi practica doar o parte a meditaţiei într-o sesiune.

Practicarea mindfulness-ului gândurilor şi conştientizării imperative sunt moduri foarte diferite de a relaţiona faţă de cele cu care cei mai mulţi dintre noi sunt obişnuiţi, aşa că este important să abordăm această meditaţie cu compasiune. Am putea descoperi că mintea ne rătăceşte mai mult decât de obicei. Nu este o problemă – putem observa pur şi simplu mai departe, şi reveni asupra oricărui aspect al exerciţiului la care lucrăm în acel moment.

Ne putem întoarce în orice clipă la mindfulness-ul respiraţiei şi/sau al corpului, pentru a reveni cu picioarele pe pământ şi a ne stabiliza experienţa, înainte de a trece din nou către mindfulness-ul gândurilor sau conştientizarea imperativă.

Un mănunchi de tendinţe

Se pare că ceea numim „eu” este un mănunchi de tendinţe, într-un proces continuu, care îşi schimbă în mod subtil şi constant forma, în

funcţie de cauze şi condiţii. „Eu”-ul care există în momentul prezent este în mare măsură consecinţa a ceea ce a fost înainte – influenţat de istoria evoluţionară a speciei noastre, de moştenirea fiziologică primită de la părinţii noştri (şi de la strămoşii lor), de ceea ce am învăţat de la familiile noastre, de la prieteni, din şcoală şi de la societatea largă (ceea ce am putea numi moştenirea noastră psihologică).

Experienţa sinelui – gândurile şi senzaţiile noastre – este şi ea influenţată de mediul înconjurător şi de circumstanţele actuale – am putea avea o experienţă foarte diferită urmărind valurile mării în timpul unei vacanţe de vară petrecută cu cei dragi decât dacă am locui singuri într-o garsonieră rece, de Crăciun, într-un oraş în care nu cunoaştem pe nimeni.

Este posibil să ştim toate acestea din punct de vedere intelectual, şi totuşi ne vine greu să le traducem în realizarea că nu există un „eu” care să fie personajul principal al poveştii. În ciuda tuturor dovezilor, tot poate părea contrar a ceea ce ne dictează intuiţia, poate chiar neliniştitor. Aşa că tindem să ne agăţăm strâns de simţul intuitiv al existenţei unui „eu” definit în mijlocul lururilor. Stăruim în a ne vedea drept centrul universului.

Ştiinţa interconexiunii

Modul în care gândim, ne simţim sau ne comportăm este profund influenţat de lumea din jurul nostru. Nu suntem minţi şi corpuri separate – se pare că multe aspecte ale fiinţei noastre fizice şi mentale sunt într-o relaţie simbiotică continuă cu alţi oameni şi cu mediul înconjurător.

Studiile au arătat că dacă unul dintre prietenii noştri este fericit, avem cu 15% mai multe şanse să fim fericiţi la rândul nostru. Dacă o persoană apropiată a acelui prieten este fericită (partenerul lor de viaţă, de pildă), avem cu 10% mai multe şanse să fim fericiţi. Dacă un prieten de-al prietenului prietenului nostru este fericit, şansele noastre la fericire sporesc cu 6%. Fiecare persoană fericită din viaţa noastră creşte probabilitatea noastră pentru starea de bine cu 9%.[1]

Nefericirea este, de asemenea, contagioasă, iar influenţa se extinde şi către alte tipuri de sentimente şi comportamente – dacă prietenii tăi sunt supraponderali, şi tu ai mai multe şanse să fii supraponderal, iar dacă prietenii tăi nu fumează, îţi va fi mai uşor să renunţi la fumat.

Este ştiut că o reţea de rude şi prieteni care îţi oferă un sprijin social puternic este asociată cu o imunitate crescută la infecţii, un risc mai scăzut la afecţiuni, precum bolile de inimă, şi o rată mai redusă de depresie.[2]

Un studiu a examinat 103 perechi de colegi de cameră de la o facultate, care fuseseră repartizaţi împreună la începutul vieţii lor universitare în mod aleatoriu. Toţi studenţii au fost evaluaţi pe baza stilului lor de gândire, şi cum ar putea acesta să-i facă mai mult sau mai puţin vulnerabili la depresie. În decursul următoarelor şase luni, s-a descoperit că modul de gândire al colegilor de cameră a ajuns să conveargă – cei care locuiau cu cineva predispus la depresie au devenit la rândul lor mai vulnerabili, în vreme ce aceia care şi-au împărţit camera cu studenţi mai puţin vulnerabili au devenit mai feriţi. Acest lucru a fost transpus direct în simptome de depresie – studenţii care aveau niveluri mai mari de vulnerabilitate la trei luni de la începutul testului au tins să fie mai deprimaţi după şase luni.[3]

Într-un studiu menit să evalueze influenţa mediului înconjurător asupra felului în care ne comportăm, un grup de studenţi a fost rugat să dea un test de atenţie. Jumătate dintre ei au fost invitaţi să îl facă îmbrăcaţi într-un halat alb de tipul celor purtate de oamenii de ştiinţă, în timp ce cealalţi au rămas cu propriile haine. Studenţii care au purtat halat au făcut de două ori mai puţine greşeli decât celălalt grup.[4] Un alt studiu a descoperit că performanţa jucătorilor de golf amatori s-a îmbunătăţit când au jucat cu o crosă despre care li se spusese că

aparţine unui profesionist.[5]

Influenţa este, de asemenea, trasmisă de la o generaţie la alta. Am putea să ştim că riscul pe care îl avem să ne îmbolnăvim de anumite boli depinde de moştenirea genetică, dar noua ştiinţă a epigeneticii sugerează că riscul nostru ar putea fi influenţat şi de comportamentul părinţilor şi bunicilor noştri.

S-a demonstrat – şi probabil nu este surprinzător – că femelele gestante de şobolan cărora li s-a administrat nicotină au mai multe şanse să nască pui asmatici. Cu toate acestea, odată ce au ajuns la maturitate, acei pui au fost la rândul lor mai predispuşi la a da naştere unor pui astmatici, chiar dacă cea de-a treia generaţie nu a fost expusă la nicotină – consumul de nicotină al bunicilor lor a părut să le influenţeze vulnerabilitatea.[6] Dacă rezultatele ar fi replicate în cazul oamenilor, asta ar însemna că riscul unui copil de a suferi de astm ar putea fi influenţat de faptul că bunica sa fuma, chiar dacă cei doi ar putea să nu se cunoască niciodată.

Fie că vorbim de stare de bine, comportament sau fiziologie, interconexiunile sunt profunde. Cunoscând acest lucru putem deveni mai relaxaţi şi putem accepta controlul nostru limitat asupra evenimentelor în curs. În acelaşi timp, ne poate oferi încrederea că orice am face şi oricum am fi în viaţă îi afectează (posibil şi în mod pozitiv) pe alţii şi pe noi înşine.

Consecinţele „individualismului”

Dacă acestea ar fi întrebări pur filosofice, atunci poate că nu ar conta prea mult. Dar asumarea unui individualism solid are consecinţe. Creează o nepotrivire între ideile noastre şi realitate. Lucrurile se schimbă, şi când nu suntem pregătiţi pentru asta, suferim. Când ne împotrivim cursului vieţii – când ne plângem cu amărăciune că îmbătrânim, încercăm să-i oprim pe oameni să intre sau să iasă din vieţile noastre sau ne ataşăm de ceea ce considerăm drept slujba, casa, maşina sau prietenia ideale – ne împotrivim naturii.

Asumându-ne un sine singular, separat, ne deconectează în mod artificial de restul lumii. Deşi continuăm să facem parte dintr-o dinamică complexă, gândim şi ne simţim mai mult ca entităţi izolate, predispuse la singurătate, la instinctul de apărare, poate chiar agresiune. În timp ce încercăm să ne protejăm, este posibil să ne înăsprim şi să ne retragem în noi înşine în loc să devenim deschişi şi să creăm legături.

În starea aceasta, lumea noastră poate părea mică şi sufocantă. Spaţiul este restrâns, ceea ce înseamnă că nu există prea mult loc pentru a permite conştientizarea. Pentru că sfidează realitatea, această înăsprire, izolare şi închidere necesită o energie considerabilă

pentru a fi susţinută. Necesită activarea constantă a mecanismelor de luptă sau fugă, care sunt pregătite să considere schimbarea ca pe o ameninţare şi să acţioneze în consecinţă.

Când negăm felul în care se influenţează lucrurile reciproc, ne asumăm o grea povară a responsabilităţii. Dacă tot ce apare din experienţa noastră este „eu”, atunci nu mai e decât un pas până să ne judecăm singuri şi să ne învinovăţim pentru tot ceea ce ni se întâmplă.

Poate ajunge sa ni se para cu desăvârşire „vina mea când apar gânduri şi senzaţii neplăcute, când ne îmbolnăvim ori ne-am dezvoltat obiceiuri comportamentale slabe, în loc să fie rezultatul nenumăratelor cauze şi condiţii, dintre care unele nu ţin de controlul nostru.

Când ne confruntăm cu circumstanţe dificile, putem deveni foarte critici cu noi înşine, pretinzând să rezolvăm lucrurile fără ajutorul nimănui. Am putea să demarăm tot felul de planuri dure de dezvoltare personală, care în realitate nu fac decât să tragă tolbe întregi de „săgeţi numărul doi” în propria noastră direcţie. Putem deveni obsedaţi de noi înşine, împotmoliţi în ceea ce e în neregulă cu noi, lucru care ar putea chiar să ne sporească

nefericirea: s-a demonstrat că oamenii care folosesc mai des cuvintele „eu” sau „mine” în sesiunile de terapie au mai multe şanse să fie deprimaţi.[3]

Şi deşi încercăm cu disperare să ne schimbăm, ipoteza permanenţei, a sinelui ca identitate solidă ar părea să excludă posibilitatea de schimbare. Dacă gândurile, senzaţiile, diagnosticele sau comportamentele curente reprezintă cine suntem noi în esenţă, atunci în mod sigur există slabe speranţe, sau deloc, pentru schimbare – suntem blocaţi. În cazul acesta, de ce să ne mai străduim să ne transformăm? Este un scenariu destul de sumbru.

Aşa că ar putea părea supărător că nu există un „eu” în centrul fiinţei noastre, dar în realitate este chiar o veste foarte bună. După cum a spus filosoful taoist Wu Wei Wu: „De ce eşti nefericit? Pentru că 99,9 % din ceea ce crezi şi ceea ce faci este pentru tine însuţi – şi nu există aşa ceva.”[4] Nu suntem indivizi separaţi, rigizi în obiceiuri şi opinii, iar această realizare poate deveni o uriaşă uşurare.

Ce se întâmplă când „eu” renunţă la „mine”?

Dacă putem accepta că lucrurile sunt într-o continuă schimbare, şi că nu suntem identităţi singulare, independente, invariabile, care sunt implicaţiile? În primul rând, acest lucru înseamnă că nu deţinem complet controlul – oricât de mult ne-am strădui, nu le putem ordona corpurilor noastre să nu îmbătrânească sau să nu se îmbolnăvească, şi nu putem decide pur şi simplu să fim fericiţi în orice împrejurare ori preveni gânduri sau senzaţii nedorite.

Nu deţinem complet controlul nici asupra mediului nostru înconjurător: de la vremea neplăcută la oamenii pe care îi găsim dificili, există aspecte din lumea noastră, fie ea internă sau externă, pe care nu avem puterea să le transformăm. Există o şansă pentru practicarea cooperării: acceptând lucrul acesta, ne putem opri în parte conflictul interior cu părţile inevitabile din viaţa noastră pe care nu le agreăm prea mult. Putem înceta să le mai luăm aşa de mult în serios.

Este, de asemenea, o oportunitate şi pentru compasiune: putem accepta că nu suntem singurii responsabili pentru gândurile, sentimentele sau comportamentul nostru, care sunt, fiecare, rezultatul a mii de cauze şi condiţii din corpul nostru, din creier, minte şi din mediul nostru. Putem să nu ne mai învinovăţim,

recunoscând că situaţiile din viaţa noastră nu au fost întotdeauna alese în mod voluntar şi pe deplin de către noi. Putem deveni mai blânzi cu noi înşine şi, văzând că acelaşi lucru este valabil şi pentru alţii, putem deveni mai blânzi şi cu ei, chiar şi atunci când fac lucruri care nu ne plac sau cu care nu suntem de acord.

În acelaşi timp, putem recunoaşte că nu suntem complet împotmoliţi. Dacă suntem o gamă de procese în continuă schimbare, şi nu o singură entitate solidă, atunci doar pentru că lucrurile sunt dificile nu înseamnă că suntem fundamental distruşi. Indiferent care sunt problemele noastre, găsim spaţiu de manevră. Creierul ni se poate schimba, mintea ni se poate schimba, viaţa ni se poate schimba. Indiferent ce se petrece acum, fie ele lucruri plăcute sau neplăcute, putem fi siguri că sunt pe cale să devină altceva.

Faptul că acceptăm că situaţiile care nu sunt atât de simple sau fără soluţie pe cât ne imaginam le poate face mai uşor de confruntat, chiar şi în mijlocul unei grele încercări. Recunoscând că există o mulţime de aspecte pentru orice circumstanţă, putem începe să vedem unde este spaţiul de manevră – unde avem oarecare influenţă pentru a realiza schimbări avizate. Ne putem da seama mai uşor

şi unde este mai bine să lăsăm lucrurile aşa cum sunt.

Cunoscând şi acceptând realităţile momentului prezent, alegem o relaţie rezonabilă cu lucrurile aşa cum sunt ele. S-ar putea să nu avem un control complet asupra vieţii noastre, dar explorând conştientizarea – recunoscând unde se află alegerile noastre – ne putem folosi energia în mod eficient, şi influenţa evenimentele în mod util.

Cât priveşte ceea ce nu putem controla, am putea să ne deschidem către minunăţia vieţii, realizând că nu suntem decât o mică parte dintr-un univers imens, interconectat (poate chiar universuri), despre care în realitate cunoaştem foarte puţine lucruri. Am putea să ne permitem să fim uimiţi că suntem aici – capabili să ne trăim în mod conştient viaţa, cu lucrurile plăcute şi neplăcute deopotrivă. Să revenim la această perspectivă ne poate ajuta să privim şi să resimţim viaţa în mod diferit. Ne aflăm într-o poziţie mai bună pentru a răspunde cu flexibilitate.

Această abordare prin care nu ne agăţăm de nimeni şi nimic nu înseamnă nici pe departe că încetăm să mai ţinem la cei din jur, ci, în realitate, ne permite să-i iubim cu adevărat, căci iubirea noastră nu mai este condiţionată de

a fi ceea ce vrem noi să fie. Nu trebuie să ne abandonăm aspiraţiile: ne putem îndrepta spre ele fără să fim stânjeniţi de idei preconcepute sau de nevoia noastră ca lucrurile să se întâmple cum vrem noi. Departe de a respinge lumea lucrurilor sau a oamenilor, ne putem bucura *cu adevărat* de ei, îi putem iubi *cu adevărat,* fără să ne agăţăm aşa de tare de teama de a nu-i pierde. Aşa cum a spus William Blake: „Cel ce vrea să cucerească fericirea/ Îşi va frânge aripile/Cel ce sărută fericirea în zborul ei/ Trăieşte de-a pururi răsăritul."

Cum inducem conştientizare procesului

Este, desigur, uşor de spus şi poate chiar şi uşor de crezut ca idee, dar uneori este greu să creăm o legătură cu inima noastră. Nu numai că suntem obişnuiţi să ne vedem pe noi ca „noi înşine , dar continuăm să ne simţim ca un „eu unic.

Cum putem să ne acordăm cu această perspectivă de ansamblu? În primul rând, putem să inducem conştientizarea. În creierul tău acum există miliarde de celule care comunică între ele, în timp ce oxigenul circulă prin corpul tău, ajutând fiecare parte din forma ta fizică (formată de şi mai multe miliarde de celule) să te menţină în viaţă şi în stare de funcţionare.

Toate acestea se întâmplă fără alegerea ta conştientă, şi totuşi, totul se petrece ca parte vitală a experienţei în continuă schimbare de a fi „tu”. Atâtea evenimente, atâtea aspecte, atâtea schimbări: toate te reprezintă pe „tine”, şi totuşi, atât de multe se petrec fără „tine”. Când realizezi asta, conceptul de „tine” are mai mult sens? Putem vedea că nu suntem părţile corpului nostru sau senzaţiile noastre, nu suntem gândurile noastre, nu suntem amintirile noastre, poveştile noastre de viaţă şi nu suntem depresia, anxietatea, furia sau durerea noastră. Deşi fiecare aspect al experienţei noastre formează o parte a procesului în continuă schimbare pe care ne place să-l numim „eu”, niciunul dintre ele nu trebuie să definească ceea ce suntem.

Putem observa cât de uşor putem regresa spre afirmaţii ferme, posesive, categorice precum „Întotdeauna mă doare ceva” sau „Sunt o persoană teribil de anxioasă” şi să ne întrebăm „Chiar aşa stau lucrurile?” Nu ar fi mai corect să spunem: „Simt senzaţii dureroase acum” sau „Tind să simt un nod în stomac când apar posibile ameninţări.”

Putem remarca cum simplul fapt de a observa aceste experienţe demonstrează că ele nu ne reprezintă în întregime. Putem vedea că

cel care observă stresul sau durerea nu este stresat şi nu simte durere – chiar şi atunci când apar dificultăţi, există spaţiu în experienţa noastră care nu este consumat de aceste probleme, atâta timp când ne facem loc pentru conştientizare.

Când experimentăm dificultăţile fără să opunem rezistenţă, atunci ele ar putea să nu ne afecteze atât de tare. Putem face faţă şi rezista durerii mai uşor; nu este un obstacol în calea fericirii, deşi ar putea să fie neplăcută. Starea noastră de bine nu mai depinde de conţinutul circumstanţelor noastre. Este o adevărată eliberare.

Nu trebuie să încetăm să ne mai numim „eu", sau să ne mai îngrijim de lucrurile din jurul nostru, dar putem realiza că individualitatea şi posesiunile sunt convenţii menite să fie observate şi experimentate, şi că această observare şi experimentare ne eliberează să ne bucurăm de ceea ce suntem şi de ceea ce avem. Acesta, poate, este adevăratul potenţial al calităţii de fiinţă umană.

Să concretizăm experienţa noastră moment cu moment într-o „conştienţă de sine" este un obicei. Exerciţiile convenţionale de mindfulness sunt unul dintre cele mai bune antidoturi pentru asta – atunci când medităm, observăm

că există un flux al gândurilor, senzaţiilor şi eve- nimenelor şi că viaţa este alcătuită din nenumărate aspecte schimbătoare.

Ştiinţa mindfulness-ului şi a sinelui

Studiile neuroştiinţifice asupra persoanelor care meditează par să reflecte o perspectivă diferită care vine odată cu starea de mindfulness. Acest lucru este sugerat de schimbările de activitate din reţeaua cerebrală activată implicit, o regiune asociată cu atenţia care, aşa cum am menţionat mai înainte, este activă la majoritatea oamenilor, în cea mai mare parte a timpului.

S-a demonstrat că atunci când această reţea este activă, lumea este văzută dintr-un cadru conceptual – mintea rătăceşte spre gânduri, planuri, crearea de poveşti, clasificare, rezolvarea problemelor şi în general face interpretări despre lucrurile care se petrec – ceea ce a fost numit şi modul „activ". Această reţea implicită tinde să fie activă atunci când privim viaţa dintr-o perspectivă „egocentris- tă": interpretăm evenimentele din perspectiva a ceea ce cred „eu" despre ele – ideile, opiniile şi judecăţile mele – distanţaţi cu un pas de evenimentele propriu-zise.[1]

Când oamenii adoptă un mod de procesare mai aproape de mindfulness – percepând în mod

direct evenimentele printr-o conştientizare a momentului prezent – se activează un set diferit de regiuni ale creierului, numite uneori reţeaua experienţială. Există mai puţină activitate în zona mediană a cortexului prefrontal şi activitate sporită în cortexul insular (regiune cunoscută pentru implicarea în procesarea senzaţiilor corpului) şi în girusul cingular anterior (regiune asociată cu capacitate de a comuta atenţia). Activitatea în această „reţea experienţială" pare să fie un indicator al stării mentale de „a fi".

După opt săptămâni de antrenament în mindfulness, se pare că oamenii sunt mai capabili să-şi schimbe în mod conştient modul de procesare de la cel conceptual la cel experienţial, o trecere de la a face la a fi. Acest lucru pare să fie reflectat de schimbările în activitatea cerebrală de la reţeaua implicită la cea experienţială, lucru care se întâmplă atunci când meditatorilor proaspăt antrenaţi li se cere să dea dovadă de atenţie prin mindfulness.

Când oamenilor care nu au învăţat să mediteze li se cere să facă acelaşi lucru, sunt mai puţin capabili să facă această trecere, împotmolindu-se în reţeaua cerebrală activată implicit.[2] Studiile sugerează de asemenea că reţeaua cerebrală activată implicit este dezactivată mai puternic în cazul celor cu experienţă în meditaţie (în comparaţie cu începătorii) şi că există o conexiune mai mare între regiunile

creierului despre care se crede că sunt implicate în automonitorizare şi control cognitiv.[3]

Pare să existe şi mai multe dovezi conform cărora practicarea mindfulness-ului stimulează modificări neuroplastice care sporesc capacitatea de a trăi în mod conştient. Vestea bună, care a fost împărtăşită de adepţii meditaţiei de-a lungul secolelor şi care este confirmată din ce în ce mai mult de studii ştiinţifice, este că ne putem antrena să nu ne mai bazăm pe modul implicit, trecând la o deschidere către un mod mai conştient – putem trece de la „a face” la „a fi”.

Săptămâna 7: exerciţii de explorat

♦ Exersează pe rând mindfulness-ul respiraţiei, corpului, sunetelor, gândurilor şi conştientizării imperative, acordându-ţi, poate, între 5 şi 10 minute pentru fiecare parte a meditaţiei. Observă ce se întâmplă, urmărind cu curiozitate cum îşi fac apariţia şi te părăsesc aspectele experienţei şi ce se schimbă, dacă se schimbă ceva, când permiţi lucrurilor să se întâmple fără să te agăţi de ele sau să li te împotriveşti.

♦ Exersează momentul de respiro la intervale regulate şi atunci când observi că apare

stresul. Acordă atenţie deosebită în etapa acceptării gândurilor şi senzaţiilor – observă cum se schimbă de la un moment la altul. În etapa expansiunii, lasă totul să fie resimţit în conştientizarea imperativă.

- Conştientizează impermanenţa şi interconectarea a tot ce există în viaţă. Observă cum oamenii, gândurile şi sentimentele se schimbă şi se influenţează reciproc, într-o interacţiune dinamică. Pe cât posibil, fii deschis şi lasă-te în voia circumstanţelor, abordând viaţa mai puţin dintr-o poziţie de independenţă şi izolare şi mai mult dintr-un spaţiu al conexiunii şi cooperării.
- Când lucrurile încep să devină dificile şi apare stresul, încearcă să-ţi permiţi să vezi şi să simţi lucrul acesta ca parte din dansul existenţei. Pe cât posibil, lasă-te purtat de curent, conştient că atât suişurile, cât şi coborâşurile vieţii pot suferi schimbări. Observă orice tipare automate de încordare, respingere şi concretizare care apar în momentele de stres, şi încearcă să le permiţi să fie simţite cu compasiune.
- Întâmpină cu conştienţă tendinţele „individualiste”, încercând să transformi experienţa în ceva rigid. Arată interes felului

în care foloseşti pronumele personale, îndeosebi în asociere cu cuvinte care te fixează pe tine, pe alţii sau anumite lucruri în categorii aparent imuabile *(Sunt întotdeauna deprimat/ E o persoană rea/De ce nu învaţă niciodată nimic nou?/Nu se poate să nu fie trafic îngrozitor.)* Ce se întâmplă dacă creezi o legătură cu o perspectivă mai curioasă, mai centrată pe momentul prezent *(Simt o greutate în stomac şi îmi circulă gânduri autocritice prin minte acum/Se agaţă de obiceiuri vechi în momentul acesta/ Mă întreb cum va fi traficul azi?)* Privind evenimentele cu un simţ mai slab de fixare schimbă ceea experimentezi, sau relaţia ta cu experienţa? Dacă da, în ce fel?

- Fii interesat de efectul pe care îl are privirea lucrurilor dintr-o poziţie de conştientizare. Când apare stresul, şi îl observi, întreabă-te: este cel care observă stresul la rândul lui stresat? Sau este posibil ca observarea a ceea ce se întâmplă să nu facă parte din experienţa în sine?
- Alege o atitudine de mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experienţa lui Simon

Există o idee care spune că dacă te dezbraci de toate rolurile, ca cele de părinte, soţ sau angajat, rămâi cu ceea ce eşti. Acest lucru a avut un impact puternic asupra mea. Mindfulness-ul mă ajută să îmi dau seama când mă întorc la identificarea rolului meu, când mă ataşez de ceva. Mă ataşam de câmpul „nostru” din spatele casei – cel pe care l-am menţionat în Capitolul 2, cel pe care s-ar putea să se construiască ceva. În parte problema este că, fireşte, nu este câmpul nostru! Aparţine altcuiva şi noi avem norocul să-l putem privi. Mă identificam cu câmpul, deşi „bărbatul cu privelişte” nu este cu adevărat ceea ce sunt.

Mindfulness-ul mă ajută să aud micile semnale de alarmă când simt că mă ataşez de ceva, sau când am o reacţie bazată pe o identificare, sau mi se ameninţă o identificare. Semnele în aceste cazuri sunt intensitatea, tensiunea, supărarea sau furia. Mindfulness-ul îmi aminteşte că există moduri diferite de a face faţă lucrurilor.

Experienţa lui Ann

În mintea mea, am rolul ăsta în care sunt primul copil şi nepoata cea mai mare. Nu e neapărat şi felul în care mă văd alţii, dar pentru mine a însemnat că a trebuit să mă comport într-un anume fel şi a trebuit să fiu acea

persoană – cea care este întotdeauna calmă şi se descurcă pe timp de criză.

Dar n-am putut să fac faţă întotdeauna acestui rol; nu aşa m-am simţit înăuntrul meu. Nimeni nu mi-a spus vreodată că trebuia să-mi asum rolul, dar în mod inconştient asta alegeam. Mi-am asumat rolul şi în realitate nici nu voiam să o fac uneori – îmi venea să ţip la toată lumea să mă lase în pace!

În parte, îmi place acest rol, dar îmi dau seama acum că aveam nevoie de sprijin să nu fiu cea care să deţină întotdeauna controlul. Am fost absorbită complet de acel rol. Mă simţeam foarte singură şi era o mare sursă de stres. Până şi munca mea a fost ceva ce am făcut pentru a căpăta o identitate.

Experienţa lui Andy

Practica mindfulness-ului schimbă experienţa a ceea ce sunt „eu". Suntem suma experienţei noastre, o colecţie de molecule şi toate tipurile de programări care se dezvoltă. Avem acestă calitate similară elementelor biochimice, dar consider că avem posibilitatea de a alege, până într-o anumită măsură.

Este foarte util să fim conştienţi de dorinţele şi de poftele noastre, precum şi de ceea ce tindem să evităm, pentru că acest lucru

ne oferă o înţelegere mai profundă a mecanismelor care ne fac să funcţionăm ca fiinţe umane.

Înţelegerea proceselor şi reacţiilor din noi înşine ne poate oferi o perspectivă mai profundă asupra impactului pe care îl au lucrurile asupra noastră şi a felului în care reacţionăm.

Circumstanţele noastre ne vor dirija într-o anumită măsură, dar adesea putem face ceva diferit dacă vrem. Am învăţat să gândim aşa cum o facem din experienţele trecute, dar nu trebuie să ne împotmolim în aceste tipare. Unde vom ajunge în viitor şi felul în care vom ajunge acolo depinde foarte mult de cum avem grijă de noi aici şi acum. Ajungi să înţelegi lucrurile acestea în meditaţie.

Sunt unele lucruri de care am reuşit să scap pentru că relaţionez cu ele într-un mod diferit. De pildă, anxietatea pe care o ai atunci când străbaţi camera cu o ceaşcă de cafea în mână. Aş putea gândi: Duc ceaşca asta de cafea şi-mi tremură mâna, iar lumea mă va vedea ca pe o persoană slabă. Dar stai puţin: Dacă îmi tremură mâna şi sunt uşor nervos când intru într-o încăpere, nu e asta o experienţă umană normală? Chiar mă face asta o persoană slabă? Aşa că acum aş putea gândi: Ei bine, dacă-mi

tremură puţin mâna, nicio problemă. Şi atunci, mâna nu-mi mai tremură. Permiţându-mi să fiu aşa cum sunt, deja mă ocup de problemă.

Experienţa lui Catherine

Uneori încerc să mă încadrez în câteva categorii. Îmi spun: „Asta sunt eu şi asta fac; Nu am voie să fac altceva.” Ne facem o imagine despre noi înşine şi despre ceea ce putem sau nu să facem – despre lume şi felul în care relaţionăm cu ea.

Timp de circa zece ani, am crezut că vreau să fiu mai organizată. Vreau să fie totul în ordine, să am o rutină şi un jurnal, să deţin controlul şi să ştiu tot ce se întâmplă. Am crescut în case dezordonate şi am ajuns să fiu considerată drept cea ordonată. Dar m-am întrebat dacă încerc să mă forţez să fiu într-un anume fel ca o strategie de a face faţă situaţiei – în realitate, pot fi mai intuitivă, mai creativă şi mă pot lăsa „în voia curentului".

Aşa că, în loc să încerc să fiu organizată într-un mod foarte rigid, învăţ cum să am încredere. Asta înseamnă să observ prin mindfulness cum să simt şi ce senzaţii am. Să mă gândesc Ce mi-ar plăcea să fac azi? în loc de Ce ar trebui să fac? sau Trebuie să mă ţin de ce am hotărât, chiar dacă am o durere de cap şi

sunt foarte epuizată. Înseamnă să te laşi în voia lucrurilor şi să renunţi la control.

SUMAR/;

♦ Nu există nimic în lumea din jurul nostru care să nu fie într-o continuă schimbare.

♦ Nu putem să definim cu precizie „sinele”, în sensul unei entităţi independente, definitive, constante. Existăm, dar nu în modul în care ne imaginăm de obicei.

♦ Ceea ce numim „eu” este un mănunchi de tendinţe, într-un proces continuu, care îşi schimbă în mod subtil forma, în funcţie de cauze şi condiţii.

♦ Stresul izvorăşte din încercarea noastră de a ne agăţa de lucrurile de neatins şi de a rezista în faţa irezistibilului – când vom accepta că lucrurile sunt impermanente (efemere), că nu există o natură de sine esenţială, vom fi liberi să trăim în conformitate cu realitatea.

♦ Studierea creierului meditatorilor pare să reflecte transformarea modului de a vedea lucrurile, transformare care se petrece atunci când ne deschidem către o perspectivă cu mai mult mindfulness. După opt săptămâni de antrenament în mindfulness, oamenii sunt mai capabili să-şi

schimbe în mod conştient modul de procesare de la cel conceptual la cel experienţial.

♦ Exerciţiile convenţionale de mindfulness sunt unul dintre cele mai bune antidoturi pentru asta – atunci când medităm, ne transformăm perspectiva, care ne poate oferi o uşurinţă în a ne trăi viaţa.

Partea a patra

ALEGEREA

„Exersează să nu faci nimic, şi lucrurile se vor aşeza de la sine."

LAO-TZU



Capitolul 8

Acţiunea specifică stării de mindfulness

„Calitatea acţiunii tale depinde de calitatea fiinţei tale.”
THICH NHAT HANH

Cu cât putem să ne armonizăm mai mult în mod senzorial, cu atât ochii noştri, urechile, nasul, mintea, gustul şi simţul tactil vor simţi mai bine acţiunea potrivită pe care să o urmeze. Având spaţiu să respirăm, putem descoperi că suntem capabili de acţiuni competente, fără să fim nevoiţi să ne străduim.

Atunci când cumpărăm un gadget nou, ne aşteptăm să includă un set de instrucţiuni. Chiar şi cu acestea în mână, ne aşteptăm de obicei să ne ia un timp până ne familiarizăm cu achiziţia noastră. Suntem pregătiţi să investim timp şi energie pentru a învăţa cum funcţionează produsul pentru că înţelegem că asta îl va face mai uşor de folosit.

Cu toate acestea, câţi dintre noi adoptă o atitudine similară pentru minte şi corp? Iată că avem una dintre cele mai uimitoare tehnologii din universul cunoscut şi, cumva, noi ne gândim că ne dăm noi seama cum funcţionează pe măsură ce înaintăm. Sigur, există o mulţime de feluri diferite de sisteme de educaţie şi de programe de training, dar cele mai multe dintre ele sunt adaptate pentru asimilarea informaţiilor şi executarea sarcinilor. Este ca şi când am încărca un software pe hard drive-ul unui computer fără să ne familiarizăm cu sistemul de operare.

Cum să gestionăm bine mintea şi corpul

În antrenamentul pentru mindfulness, ne concentrăm pe buna gestiune a minţii şi corpului. Ne familiarizăm cu funcţionarea proceselor noastre interne, văzând părţile şi tiparele lui cu o privire ageră, deschisă. Prin acest proces de observare liniştită, putem remarca ce anume conduce către o stare de bine şi ce nu.

Concomitent, ne antrenăm să lucrăm mai competent cu ceea ce descoperim. Ne exersăm cu blândeţe muşchiul atenţiei revenind atunci când ne rătăceşte mintea, şi exersăm cum să

rămânem prezenţi, fără să urmăm sau să respingem impulsurile care duc către acţiune inutilă. Ne conectăm şi ne întoarcem atenţia către experienţa vieţii.

Poate părea că nu facem mare lucru atunci când exersăm, dar multe se pot schimba în nemişcare. Realizăm un fel de alchimie internă. În timp, antrenamentul pentru mindfulness ne poate deschide către o transformare radicală de perspectivă, aceasta ducând la rândul ei către un nou mod de a fi în lume.

Sună oarecum magic – şi din anumite puncte de vedere este, căci adevărul este că nu cunoaştem multe despre acest lucru remarcabil pe care-l numim conştientă. În plus, este în spiritul unei bune cercetări ştiinţifice. Subiectul studiului suntem „noi”, împreună cu relaţia noastră cu lumea în care trăim, şi întreprindem acest experiment dintr-o poziţie de conştientă. Cultivându-ne înţelegerea, învăţăm să trăim mai eficient.

Poate fi tentant să venim la antrenamentul pentru mindfulness şi să sperăm să aflăm o mulţime de tehnici care să ne ajute să gestionăm situaţii specifice. Care este metoda potrivită de a te purta cu un părinte sau cu un copil, sau pentru a face alegerea potrivită în carieră, sau pentru a ţine în frâu depresia?

Desigur, există metode de a aborda aceste situaţii cu îndemânare, dar dacă ne antrenăm să lucrăm cu mintea şi corpul, învăţând cu adevărat cum funcţionează cel mai bine, putem aplica cele învăţate în orice circumstanţe, fără să avem nevoie de un nou set de intrucţiuni de fiecare dată. Mindfulness-ul nu se învaţă în-dopându-ne cu informaţii sau forţându-ne să fim ceva ce nu suntem. Acesta vine din deschiderea noastră către o transformare a *felului* în care experimentăm lucrurile.

Studiile sugerează că mindfulness-ul poate fi de ajutor într-o gamă largă de circumstanţe educaţionale şi vocaţio- nale, ajutându-ne, de pildă, să ne menţinem atenţia şi performanţa atunci când ne confruntăm cu o muncă solici-tantă,[1] să ne protejăm cariera profesională împotriva epuizării şi a pierderii empatiei[2], şi să faciliteze starea de bine, atenţia şi performanţa în rândul studenţilor.[3] Aceste beneficii deosebit de practice ar putea fi în parte motivul pentru care antrenamentul pentru mindfulness a fost introdus în multe şcoli şi universităţi, companii şi alte cadre organizaţionale.

Oameni care se confruntă cu multe tipuri de dificultăţi găsesc utilă starea de mindfulness. Au existat rezultate pozitive din studii la care au luat parte oameni care sufe-reau de stres posttraumatic, de paranoia, de

sindromul colonului iritabil, insomnie, astm, fibromialigie, tinitus, tulburare bipolară, singurătate şi stresul de a avea grijă de cineva, procum şi în multe alte situaţii.[4] Par să fie puţine circumstanţe în care practicarea conştientizării să nu ajute, iar mindfulness-ul este acum o opţiune la care specialiştii în domeniul medicinii apelează pentru a-i sprijini pe oamenii cu care lucrează.

Cu toate acestea, în fiecare dintre aceste cazuri schimbările par să vină ca rezultat al faptului că oamenii învaţă practici şi atitudini de bază, precum cele pe care le-am explorat împreună, şi apoi aplică cele învăţate în viaţa lor. Aceasta pare să fie cea mai bună cale de a aborda antrenamentul, căci, de cum încercăm să ne folosim de mindfulness pentru a rezolva probleme specifice, sau să le încadrăm într-un anumit set de circumstanţe, ne îndepărtăm deja de momentul prezent, concentrându-ne asupra rezultatelor viitoare.

O abordare orientată către rezolvarea problemelor este uneori contraproductivă, întrucât poate crea sau sublinia o nepotrivire între circumstanţele noastre actuale şi obiectivele pe care dorim să le atingem. În loc să încercăm să obţinem un număr prestabilit de rezultate, antrenamentul pentru mindfulness ne ajută să înţelegem şi să lucrăm cu mai multă

pricepere cu experienţa umană pro- priu-zisă. Dacă putem face asta, atunci nu există mai multe şanse să genstionăm lucrurile mai bine oricum?

Acţiune fără efort

Asta nu înseamnă că acţiunea nu va avea loc. Cu puţin spaţiu ca să putem respira, am putea descoperi că acţiunea competentă îşi face apariţia, dar poate fără să fim nevoiţi să ne străduim. Încetinind pasul şi ascultând ceea ce numim uneori „mintea înţeleaptă" – înţelegerea care vine atunci când ne conectăm cu mintea şi corpul – s-ar putea să ne trezim atraşi către schimbări.

Câteodată, cea mai bună acţiune este să nu întreprindem nicio acţiune (sau nu încă). În anumite momente, am putea să nu ne simţim pregătiţi pentru un anumit plan de acţiune, deşi ne-ar plăcea să îl urmăm. Şi acest lucru este în regulă – nu trebuie să acţionăm prematur sau să încercăm să fim perfecţi. Câteodată trebuie să aşteptăm să mai evoluăm şi să ne mai dezvoltăm.

Am putea avea nevoie să exersăm să acceptăm ceea ce nu putem schimba (sau nu putem schimba încă) şi să vedem ceea ce există

acum într-o nouă lumină. Transformările pe care le fac oamenii pe măsură ce practică mindfulness-ul sunt adesea mici, dar în timp pot totaliza transformări mai mari. Fără să fim nevoiţi să ne facem planuri măreţe sau să forţăm schimbări majore, putem păşi pe calea către fericire şi înţelepciune. Conştientizarea tinde să ne conducă spre circumstanţe mai sănătoase şi spre reacţii mai sănătoase la acele circumstanţe. Pe măsură ce resimţim o mulţumire mai mare, urmăm o cale sinuoasă, virtuoasă şi ascendentă către o stare de bine.

Cum să menţinem calea sinuoasă

Această transformare către mulţumire poate fi menţinută, chiar şi atunci când încep să apară greutăţi. După antrenamentul pentru mindfulness, emoţiile dificile intervin mai puţin când oamenii sunt rugaţi să reacţioneze rapid la evenimente – sugerând că sunt mai puţine şanse să fie îndepărtaţi de provocările vieţii de la calea pe care au ales să o urmeze.[5] Pe parcurs, vor fi de asemenea mai multe şanse să arătăm compasiune pentru noi înşine[6,] ceea ce, potrivit studiilor, este un factor-cheie pentru starea de bine.[7]

În timp ce starea sufletească proastă tinde

să conducă la aceleaşi lucruri, antrenamentul pentru mindfulness oferă o contragreutate. Este asociat cu o intensificare a experienţei şi a aprecierii emoţiilor plăcute şi o mai mare capacitate de a lua parte la activităţi care intensifică acele emoţii.[8] După antrenamentul pentru mindfulness, sunt mai multe şanse ca oamenii să îşi amintească stimulii plăcuţi, iar această schimbare este asociată cu depresie şi anxietate scăzute, şi un sentiment mai profund de stare de bine.[9] Nu doar că sunt mai capabili să gestioneze experienţe dificile, dar sunt şi din ce în ce mai capabili să le aprecieze şi să fie remontaţi de cele plăcute.

Prin mindfulness, devenim mai armonizaţi cu lucrurile bune din viaţa noastră şi ne simţim mai bine în privinţa circumstanţelor care ne aduc mai multă fericire. Să lucrăm cu lucrurile dificile şi să le apreciem pe cele bune – acestea sunt fundamentele rezilienţei. Cu asemenea calităţi, ne orientăm către atitudini care sprijină şi perpetuează traiul competent.

Mai presus de reducerea stresului

Oamenii descoperă adesea că starea de mindfulness contribuie la o viaţă la care nu se aşteptau. Poate că voiau să urmeze un curs de

mindfulness pentru a reduce stresul, iar apoi au descoperit că acea călătorie trece dincolo de simpla calmare şi relaxare. Se pomenesc angrenaţi într-o continuă comunicare deschisă cu viaţa, acceptând că destinaţia este necunoscută şi descoperind mulţumire sufletească în suferinţa, magia şi plăcerea călătoriei, cu toate suişurile şi coborâşurile ei inevitabile.

În antrenamentul pentru mindfulness, ne investim toată energia în momentul prezent, şi îi permitem acestuia să fie ghidul nostru pentru următorii paşi. Cu cât ne putem acorda mai mult din punct de vedere senzorial, cu atât mai mult vom avea ochiul, urechea, nasul, mintea, gustul şi simţul tactil formate pentru cea mai potrivită acţiune de urmat. Mindfulness-ul este asociat cu o mai mare autonomie şi capacitate de a face alegeri decisive, precum şi un mai mare angajament pentru comportamente valoroase.[10]

Teme care transformă – grija şi compasiunea

Pentru că minţile, corpurile şi circumstanţele noastre sunt toate unice, nu există o singură cale de urmat pentru noi toţi către mindfulness. Cu toate acestea, atunci când începem

antrenamentul pentru mindfulness, par să se evidenţieze câteva teme comune. În primul rând, atunci când ne antrenăm să ne îngrijim corespunzător pe noi înşine, suntem atraşi de obicei spre schimbări care sprijină acest lucru. Asta poate însemna să avem grijă de corpul nostru, mâncând mai sănătos de pildă, sau să facem mai multe exerciţii fizice, ambele fiind asociate cu un grad mai mare de mindfulness.[11] Sau poate însemna să ne schimbăm obiceiurile din viaţa de zi cu zi: să renunţăm la fumat sau să privim mai puţin la televizor, să spunem, să ieşim cu prietenii mai des sau să urmăm un curs pentru a deprinde lucruri noi.

Am putea începe să căutăm sau să ne pregătim pentru o slujbă mai mulţumitoare, sau să descoperim că investim mai mult timp, mai mulţi bani şi mai multă energie în cauze care ne inspiră. Am putea alege să mergem pe jos când putem, în loc să mergem cu maşina, poate urmând o rută care ne permite să ne bucurăm că suntem în mijlocul naturii.

Am putea face mici schimbări mentale de atitudine, cum ar fi să ne reamintim nouă înşine să apreciem micile şi marile minuni ale vieţii. Am putem să descoperim că observăm evenimentele şi interacţiunile plăcute care au loc în fiecare zi. Sau s-ar putea să ne

concentrăm mai puţin asupra banilor şi bunurilor materiale ca mod de a căuta fericirea – s-a demonstrat că oamenii mai conştienţi sunt mai puţin materialişti şi mai puţin concentraţi pe imaginea şi pe statutul lor social, un mod de a vedea lucrurile care este asociat cu starea de bine.[12]

Mindfulness-ul ne învaţă de asemenea să avem compasiune. Pe măsură ce exersăm cum să fim blânzi cu noi înşine, acea atitudine mentală pare să se extindă în mod natural şi asupra altora. Pe măsură ce ne determinăm mintea să fie îngăduitoare (acceptând faptul că mintea rătăceşte şi recăpătându-ne atenţia), ea tinde să înceapă să arate îngăduinţă pentru orice persoană sau orice lucru care îi atrage atenţia.

Cunoscând profund tiparele minţii şi corpului, putem înţelege mai bine conflictele altora. Adânc înăuntrul nostru, realizăm greutăţile împărtăşite ale condiţiei umane şi însăşi această înţelegere poate fi tămăduitoare, şi nu doar pentru noi înşine. Acesta ar putea fi motivul pentru care, într-un studiu efectuat de terapeuţi în devenire, clienţii meditatorilor au experimentat o reducere mai mare a simptomelor.[13] În mod similar, angajaţii şefilor cu mai mult mindfulness resimt o mai mare stare de bine, şi prestează mai bine la locul de

muncă.[14]

Apreciind cum ajung să fie distorsionate percepţiile, înţelegem mai bine cum apar conflictele. Cu ajutorul abilităţilor unei viziuni clare ce se dezvoltă în noi, putem deveni mai competenţi în comunicarea şi comportamentul nostru. Putem realiza că una dintre cele mai bune căi către fericire este să le oferim altora compasiunea noastră.

Asta nu înseamnă să cedăm în faţa oricăror pretenţii nerezonabile – ba chiar adesea cel mai bun mod de a ne arăta compasiunea este să ne menţinem pe poziţie – dar o putem face oare cu blândeţe? Pe măsură ce atitudinea noastră de grijă îi influenţează pe cei din jurul nostru, nu avem noi oare mai multe şanse să ne încredem şi să dăm dovadă de grijă şi pentru noi înşine? Cercetările par să sugereze că comportamentele cooperative sunt contagioase.[15] Aceasta este calea spre o stare de bine colectivă.

Resimţind sinele definit, izolat ca pe o iluzie, descoperim în mod natural că am pornit pe un făgaş menit să aducă beneficii întregului, în loc să fie numai pentru mine. Nici măcar nu avem nevoie să ne fie întoarsă această generozitate pentru a resimţi beneficiile bunăvoinţei – studiile au descoperit că actul de

a oferi bani altora îi face pe oameni mai fericiţi decât dacă i-ar cheltui pentru ei înşişi.[16] O atitudine altruistă este suficientă pentru a aduce beneficii fericirii şi sănătăţii.[17]

Am putea decide mai activ şi mai explicit să cultivăm o gamă de moduri de abordare conştiente. Am putea alege să exersăm să fim veseli, poate intenţionând să zâmbim mai des. Zâmbetul, se pare, duce la o recuperare mai rapidă în urma situaţiilor stresante, la un ritm cardiac mai scăzut şi la o stare de spirit mai bună, precum şi la o intensificare a senzaţiilor plăcute.[18] Am putea prefera să evităm bârfele, cinismul, încăpăţânarea sau atitudinile critice.

Am putea decide să ţinem un jurnal al recunoştinţei noastre, notând în el în fiecare zi lucrurile pe care le apreciem. S-a demonstrat că această practică îmbunătăţeşte starea de spirit, fericirea şi mulţumirea în viaţă, scăzând simptomele depresiei.[19] Sau am putea decide să petrecem mai mult timp plimbându-ne prin spaţii verzi, bucu- rându-se de beneficiile exerciţiului fizic şi conectându-ne plini de admiraţie cu lumea uimitoare în care trăim – un alt obicei corelat cu starea de bine.[20]

Am putea alege să ne expunem mai puţin situaţiilor deprimante şi dure. Am putea decide

să citim sau să privim ştirile un pic mai puţin, ştiind că expunerea repetată la situaţiile dramatice selective şi predominant negative din titlurile de ultimă oră va alimenta deopotrivă emoţiile neplăcute şi distorsiunile cognitive care le pot perpetua. În acelaşi timp, am putea descoperi că suntem înclinaţi să ne străduim să schimbăm situaţiile şi sistemele nedrepte care provoacă suferinţă. Favorizând în mod conştient practici şi atitudini care duc la o stare de bine colectivă, ne exersăm o perspectivă înţeleaptă şi iubitoare, pe care le-o oferim şi celor din jur.

Traiul etic

Asta înseamnă să devenim înclinaţi către traiul etic. Starea de mindfulness nu apare pur şi simplu într-un vid lipsit de valori. În unele tradiţii, practicarea meditaţiei începe abia după ce cursantul a petrecut timp cultivând conduita care o va face cel mai eficientă. Aceasta ar putea include să ne angajăm să protejăm viaţa, să cultivăm generozitatea, să avem o conduită bună în familie, relaţii bune cu prietenii şi la locul de muncă, să avem un discurs sincer, inspirator şi non-violent, şi să nu consumăm decât mâncare, băutură şi mass-media non-toxice.[21]

Etica specifică stării de mindfulness vine nu dintr-o perspectivă ideologică sau morală, ci din înţelegerea faptului că felul în care trăim ne afectează starea mentală şi pe cea a corpului şi, prin urmare, şi capacitatea de a fi fericiţi şi de a avea relaţii profunde. Este dificil, dacă nu chiar imposibil, să cultivăm starea de mindfulness dacă continuăm să ne investim energia în activităţi dăunătoare. Puţin mindfulness nu va face mare diferenţă când motivaţia şi practica generale constau în lipsa de prezenţă conştientă – continuând să exersăm gânduri şi comportamente inabile, ne vom consolida obiceiuri nefolositoare.

Vom fi, de asemenea, mai predispuşi spre a cădea pradă consecinţelor acţiunilor noastre, accentuând şi mai mult stresul. Probabil că nu ne vom simţi atât de bine, şi nici cei din jurul nostru. Cu o minte şi o viaţă lipsite de echilibru, vom fi predispuşi la decizii proaste care nu fac decât să ne afunde şi mai mult în probleme.

Dacă putem folosi conştientizarea în slujba comportamentului etic, antrenamentul nostru ne poate ajuta să ne croim drum, într-o stare de mindfulness, prin orice domeniu al vieţii noastre. Acordându-ne cu natura şi cu efectele gândirii, sentimentelor şi acţiunilor noastre şi cultivând consecvenţa şi spaţiul de a ne abţine

de la fapte inabile şi deschizându-ne spre şi încurajând alegerile mai înţelepte, devenim liberi să observăm ce anume duce la o viaţă fericită şi primim instrumentele necesare pentru a o crea pentru noi şi pentru cei din jurul nostru.

Ştiinţa pare să arate că fericirea este alimentată de anumite acţiuni, cum ar fi: să facem exerciţii fizice, să ne dedicăm studiului neîntrerupt, să cultivăm legături sociale puternice şi să dăm dovadă de generozitate.[22] Experimentând cu aceste abordări în mod conştient, şi observând ceea ce se petrece, le putem testa în laboratorul vieţii.

Ne afectează felul în care avem grijă de corpul şi de mintea noastră starea de bine? Noi şi alţii ne simţim şi răspundem oare mai bine atunci când suntem mai binevoitori? Când trăim, muncim şi comunicăm dintr-o perspectivă mai plină de compasiune, duce asta către circumstanţe mai bune? Ne ajută în relaţiile noastre?

Abordând sugestiile pentru un trai etic mai curând ca pe nişte invitaţii spre a fi explorate, decât ca pe nişte reguli care trebuie urmate, ne permitem să ne acordăm şi să răspundem cu sentimentul unui scop profund, în loc să o facem prin prisma tiranului intern care

încearcă să ne ţină în frâu spunând ce „ar trebui" şi „n-ar trebui" să facem. Pe lângă faptul că ne eliberează din tirania judecăţii de sine, în care ni se impune o perspectivă asupra a ceea ce este bine şi rău prin învinovăţire şi ruşine, această abordare mai blândă ne oferă o şansă mai mare de a ne îndeplini aspiraţiile, pentru că provine din şi a fost testată prin propria noastră experienţă.

Exerciţiu: Moment de respiro în trei paşi, cu un pas de acţiune

Am exersat momentul de respiro în trei paşi ca o cale de a ne acorda la momentul prezent şi de a lucra cu gândurile, senzaţiile şi circumstanţele dificile. Poate fi explorat şi ca primul pas către acţiunea abilă.

Mai întâi, să ne reamintim cei trei paşi ai momentului de respiro, aşa cum i-am exersat până acum.

Pasul întâi: Acceptă

Adoptă o poziţie încrezătoare, graţioasă şi demnă şi acordează-te cu experienţa ta – cu gândurile şi senzaţiile aşa cum se petrec ele acum. Permite-le să fie cunoscute, fără să fii nevoit să faci ceva în privinţa lor.

Pasul al doilea: Adună-te

Dă drumul gândurilor şi senzaţiilor, şi

concentrează-ţi atenţia asupra respiraţiei. Urmăreşte un timp inspiraţiile şi expiraţiile.

Pasul al treilea: Extinde-te

Deschizându-te către un câmp mai larg, lasă fenomenele interne şi externe să fie cunoscute în conştientizarea imperativă. Exersează să fii pur şi simplu alături de ceea ce este, renunţând la judecăţi şi revenind la spaţialitate când atenţia se focalizează către un obiectiv mai mic.

Pasul acţiunii

În acest punct, există mai multe opţiuni pe care le-am putea explora.

Pasul patru (a)

Odată ce-ai trecut în starea de mindfulness, observă schimbări în perspectiva ta. Ar putea fi suficient să experimentezi lucrurile dintr-o poziţie de conştientizare, susţinându-te cu ajutorul mindfulness-ului respiraţiei. Sau poţi exersa o conştientizare mai deschisă, observând gândurile ca simple gânduri, senzaţiile ca senzaţii şi circumstanţele ca parte din cursul mereu schimbător al evenimentelor din viaţă. Ai putea să-ţi reaminteşti în sinea ta că „va trece şi asta”. Poate că nu mai este necesară nicio acţiune? Dacă apare stresul sau dificultatea, ai putea să exersezi să te îndrepţi spre ele, conectându-te, cu compasiune şi curaj, cu senzaţiile şi gândurile, pe măsură ce apar pe moment, reamintindu-ţi că este în regulă să le laşi să-şi facă apariţia, să fie cunoscute şi să treacă

mai departe într-o conştientizare binevoitoare.

Pasul patru (b)

În timp ce ne acordăm cu situaţia noastră prin momentul de respiro, poate părea că este necesară acţiunea specifică stării de mindfulness. Verificând dacă alegerea de „a face” vine din spaţiul unei conştienţe pătrunzătoare, şi nu dintr-un obicei reactiv, ai putea să te întrebi din toată inima: „Cum pot să mă ocup cât mai bine de lucruri acum? Care ar fi reacţia înţeleaptă şi plină de compasiune la această situaţie?” Permite-ţi să vezi imaginea de ansamblu a situaţiei – propria ta perspectivă şi cea a oricui altcuiva implicat.

Ascultă răspunsurile care vin din interiorul tău. Dacă vreunul dintre ele pare practic şi potrivit de urmat, explorează-l din- tr-o poziţie a prezenţei conştiente. Fii dispus să schimbi sau să-ţi păstrezi cursul, ţinând cont de feedbackul continuu, intern şi extern, pe care-l primeşti. Dacă nu apare niciun răspuns clar, respectă spaţiul de „niciun răspuns încă”, aşteptând cu răbdare un moment mai prielnic.

Pasul patru (c)

Fără să respingi ceea ce este dificil, să încerci să forţezi o atitudine pozitivă sau să insişti să obţii o plăcere care nu este încă disponibilă, permite-ţi să te deschizi şi să savurezi priveliştile, sunetele, sentimentele, gusturile şi mirosurile plăcute. Dovezile sugerează că reţinerea în starea de conştientizare a experienţelor stimulante din punct

de vedere emoţional conduce la creşteri ale activităţii neuronale şi amintiri mai puternice ale evenimentului.[1]

Apreciind mai conştient evenimentele plăcute pe măsură ce apar şi întorcându-ne atenţia către lucrurile pe care le considerăm benefice, am putea să ne optimizăm memoriile implicite şi să ne calibrăm departe de înclinaţia spre negativism.

Poţi să apreciezi faptul că ai ce mânca, ai ce respira, ai un corp şi o minte cu care să experimentezi lucrurile? Poţi să apreciezi acest moment în care trăieşti? Însuşi actul de apreciere poate genera sentimente specifice stării de bine.

Pasul patru (d)

Experimentează cu acţiuni care ştii că te ajută – fă exerciţii, întâlneşte-te cu prietenii, intră în legătură cu natura sau scrie o listă de lucruri pentru care eşti recunoscător. Întreabă-te: care ar putea fi cel mai etic răspuns la această situaţie?

Nu uita să ţii cont în timp ce contemplezi şi de grija pentru tine însuţi şi pentru ceilalţi. Există vreo acţiune care exprimă mai bine valorile tale cele mai profunde, şi dacă da, care? Ascultă-ţi mintea şi corpul înţelepte, amintindu-ţi că uneori cel mai competent răspuns este să nu faci nimic, sau să rămâi prezent şi să aştepţi să apară inspiraţia.

Să ne antrenăm să fim mai binevoitori

Compasiunea este implicită în fiecare moment al mind- fulness-ului. Revenind uşor la starea de conştientizare când observăm că ne-a rătăcit mintea, acceptând cu inima deschisă gândurile şi senzaţiile, ne consolidăm capacitatea pentru bunăvoinţă.

Întocmai precum atenţia însăşi, atitudinea prin care suntem receptivi poate fi antrenată. Cultivând în mod explicit compasiunea, deschidem darul bunăvoinţei, care ne permite să ne trăim viaţa cu ochi iubitori. Interpretările noastre asupra evenimentelor ar putea deveni mai blânde şi mai generoase. Deschizându-ne către un simţ al conexiunii, suntem poate mai capabili să simţim şi să apreciem propriile noastre dificultăţi şi pe cele ale altora (fără să fim copleşiţi de către ele), raportându-ne la ele cu empatie şi înţelegere.

Trecând cu bunăvoinţă prin situaţii, simţim că le opunem mai puţin rezistenţă şi suntem mai puţin iritaţi de ele. Oferindu-le altora compasiune, reducem probabilitatea de conflicte interpersonale, permiţând un spaţiu prietenos în care oamenii se pot vindeca şi pot înflori. Există mai multe şanse ca în acest spaţiu alţi oameni să aibă curajul să fie mai buni, deşi nu ne putem baza pe acest lucru. Dacă trebuie să luăm decizii pe care alţii nu le vor agrea, le putem permite să vină dintr-o

poziţie de interes reciproc.

Practicarea bunăvoinţei este strâns legată de starea de bine. Programele care antrenează compasiunea prin intermediul meditaţiei sunt asociate cu sporirea emoţiilor de tipul admiraţiei şi recunoştinţei[23], reducerea simptome- lor de depresie şi o mai mare mulţumire în viaţă[24], precum şi de o conexiune mai strânsă cu cei din jur.

Conform testelor de generozitate, participanţii antrenaţi în compasiune au mai multe şanse să-i ajute pe cei nevoiaşi.[25] Sunt mai puţin tulburaţi când sunt expuşi la situaţii stresante şi au niveluri reduse de interleukină-6, o substanţă chimică implicată atât în stres, cât şi într-o gamă de afecţiuni medicale serioase, precum bolile de inimă, diabetul şi unele forme de cancer.[26]

Exerciţiu: Meditaţia bunăvoinţei-iubitoare

Iată câteva instrucţiuni pentru cultivarea compasiunii printr-un exerciţiu numit meditaţia bunăvoinţei-iubitoare, care este adesea predat împreună cu mindfulness-ul. Exerciţiul bunăvoinţei-iubitoare cultivă în mod explicit compasiunea impli- cată în toate antrenamentele pentru mindfulness.

1. Adoptă o poziţie demnă, aşa cum am descris-o anterior, şi

exersează pentru un timp mindfulness-ul asupra respiraţiei. Acordă-ţi puţin timp şi spaţiu pentru a pătrunde în ceea ce înseamnă „a fi”.

2. Gândeşte-te la cineva care a fost bun cu tine şi pentru care simţi recunoştinţă. În timp ce vizualizezi acea persoană în faţa ta, aminteşte-ţi felurile în care te-a ajutat. Lasă orice sentimente să fie resimţite în corpul tău (fără să încerci să le forţezi.)

   Văzând bunătatea din acea persoană, spune-i mental: Îţi doresc să fii în siguranţă, îţi doresc să fii ferit de suferinţe şi să ai pace sufletească. Foloseşte alte fraze dacă îţi par mai potrivite – cuvintele nu sunt atât de importante precum sentimentul pe care îl oferă. (Alte posibilităţi includ: Îţi doresc să te bucuri de *o stare de bine, să fii ferit de rău, să fii fericit, să fii sănătos* sau *să fii eliberat de stres.)* Lasă cuvintele să vină, pe cât posibil, din întreaga ta fiinţă, şi nu doar din mintea ta raţională. Simte energia lor înăuntrul tău. Dacă vrei, imaginează-ţi că îi oferi acelei persoane o îmbrăţişare în timp ce îi trimiţi cele mai bune dorinţe. Nu contează dacă simţi că ceea ce faci este stânjenitor sau nefiresc – tratează situaţia ca pe un experiment şi, nu uita, orice descoperi este în regulă.

3. Când te simţi pregătit, lasă să se risipească imaginea binefăcătorului tău, şi gândeşte-te la un prieten sau la un membru al familiei pe care îl iubeşti. Este o idee bună să alegi pe cineva pentru care simţi o dragoste necomplicată şi din

toată inima, şi nu cu tente de dorinţă şi resentimente.

Oferă-i şi acestei persoane gândurile tale bune, repetând cu blândeţe aceleaşi fraze ca mai înainte, sau unele similare. Poate ţi-ar plăcea să-ţi imaginezi că o îmbrăţişezi pe acea persoană dragă. Lasă sentimentele care apar, oricare ar fi ele, să fie resimţite. Dacă există vreo clipă în care te simţi copleşit în timpul acestui exerciţiu, este în regulă să renunţi la vizualizare şi să te întorci la mindfulness-ul respiraţiei sau să te opreşti. Explorează acest exerciţiu cu blândeţe.

4. Acum imaginează-ţi că tu eşti cel care apare în ochiul minţii tale. Experimentează cum este să-ţi oferi acelaşi sentiment de bunătate şi dragoste, ca persoană vrednică de compasiune şi grijă. Deschide-te către acest sentiment de bunăvoinţă pentru propria persoană. Repetă-ţi încet aceleaşi fraze sau unele similare: Îţi doresc să fii fericit, îţi doresc să fii sănătos şi să ai pace sufletească. Dacă întâmpini rezistenţă, observă şi arată interes pentru ea, pe cât posibil fără să subscrii la păreri în privinţa aceasta.

Ai putea să-ţi aminteşti lucruri bune sau generoase pe care le-ai făcut în trecut, sau calităţi care-ţi plac la tine. Dacă nu-ţi vine nimic în minte, ori simţi vină sau dezamăgiri sau o altă emoţie dificilă, să ştii că nu este un eşec sau o problemă – încearcă să observi fără niciun ataşament, revenind poate la mindfulnss-ul

corpului pentru un timp. Când mintea îţi rătăceşte, acceptă asta cu blândeţe şi în- toarce-te la vizualizare, sau la acele fraze sau la a simţi ceea ce se petrece.

5. Acum aminteşte-ţi de cineva pentru care ai sentimente în mare parte neutre. Poate cineva pe care nu-l cunoşti prea bine – cum ar fi o cunoştinţă pe care o vezi ocazional, dar pentru care nu simţi o puternică simpatie sau antipatie. Observă că şi persoana aceasta este o fiinţă umană, vulnerabilă la stresul vieţii. Ca toată lumea, şi ea vrea să fie fericită şi, ca toată lumea, câteodată face greşeli. Încearcă să îi urezi fericire, sănătate şi siguranţă în călătoria ei prin viaţă.

6. Dacă te simţi în stare, gândeşte-te acum la cineva cu care ai avut dificutăţi. Poate ar fi mai bine să nu alegi (pentru început) o persoană pentru care antipatia sau furia ta este foarte puternică, ci pe cineva pe care îl percepi drept dificil sau agasant, sau cu care ai un anumit conflict.

Deschide-te către realitatea că persoana aceasta este şi ea o fiinţă umană şi vrea să fie fericită – poate că face tot posibilul în situaţia în care se află. I-ai putea lua în considerare calităţile, recunoscând lucrurile la care se pricepe. Poate că suferă de pe urma comportamentului ei – o astfel de contemplare poate deschide o fereastră către compasiune.

Renunţând la judecăţi pe cât posibil, încearcă

să-i oferi şi acestei persoane bunăvoinţă-iubitoare, urându-i numai bine în viaţă. Nu uita că, dacă arăţi bunăvoinţă, asta nu înseamnă că scuzi orice comportament inabil sau orice rău făcut. Orice sentimente ar apărea, lasă-le aşa cum sunt – nu există sentimente nepotrivite atunci când exersezi acest lucru.

Dacă pare sau devine prea dificil, este complet în regulă să revenim la mindfulness-ul respiraţiei sau să trimitem bu- năvoinţă-iubitoare binefăcătorului, prietenului sau nouă înşine încă o dată. Am putea alege de asemenea să practicăm bunăvoinţa-iubitoare pentru aspecte din noi înşine pe care le găsim dificile, sau pe care tindem să le negăm.

7. În cele din urmă, imaginându-ţi toţi oamenii pe care i-ai vizualizat împreună, inclusiv pe tine însuţi, oferă un sentiment de bunătate şi căldură întregului grup – spunându-ţi în sinea ta ceva precum: Îmi doresc să fim cu toţii în siguranţă, să fim cu toţii feriţi de stres şi să resimţim cu toţii pace sufletească.

   Dacă vrei, ai putea să-ţi răspândeşti compasiunea chiar mai mult – asupra întregului oraş în care locuieşti, sau chiar asupra tuturor fiinţelor de pe planetă. Vizualizează cum radiază din inima ta energia bunăvoinţei, răspândindu-se pretutindeni.

   Intenţia, şi nu rezultatul, este elementul-cheie aici, aşa că nu este o problemă dacă nu simţi bunăvoinţă-iubitoare în timpul meditaţiei sau

după. Continuă să lucrezi cu exerciţiul cât de bine poţi, observând sentimentele care apar şi primindu-le şi pe acestea cu o acceptare binevoitoare, pe cât posibil.

Săptămâna 8: exerciţii de explorat

- Antrenează-te cu orice combinaţie de exerciţii pe care le-am explorat până acum. Acestea ar putea fi mind- fulness-ul respiraţiei, corpului, sunetelor, gândurilor şi conştientizarea imperativă sau exerciţiul celor trei simţuri, împreună cu momentul de respiro în trei paşi.
- Exersează cât de mult ţi se pare că faci faţă în fiecare zi. Explorează lucrul cu un program cu care crezi că ai putea continua pentru următoarea fază a vieţii tale. Pentru moment, vezi doar cum merg lucrurile săptă- mâna aceasta, şi la sfârşit reflectează asupra celor petrecute şi fă orice schimbări par potrivite.
- Exersează momentul de respiro împreună cu pasul acţiunii. Experimentează cu ele mai ales atunci când ai de luat o decizie, sau când te simţi stresat sau constrâns să acţionezi. Vezi dacă poţi permite acţiunilor să vină din întreaga ta fiinţă: mintea şi corpul împreună, moment cu moment. Observă ce se întâmplă, şi de asemenea

unde şi cum te simţi fragmentat. Fii interesat de conexiunile între ceea ce faci, gândeşti şi simţi.

♦ Scrie o listă cu tot ce ai făcut azi (sau ieri). Fă-o pe cât de completă posibil. Privind lista, observă dacă ai găsit fiecare activitate „benefică” sau „epuizantă”, conştientizând cum te simţi în timp ce parcurgi cu privirea ceea ce ai scris. Te-a făcut vreo activitate să te simţi mai inspirat, mai senin sau mai energizat, ori mai epuizat, mai obosit sau mai apatic? Dacă simţi că activitatea ţi-a fost benefică, scrie B lângă ea, iar dacă te simţi că te-a epuizat, scrie E.

Acum întreabă-te: există ceva ce ai putea face pentru a înclina balanţa spre mai multe beneficii? Fii realist, acceptând că cei mai mulţi dintre noi au responsabilităţi care înseamnă să facem lucruri care nu ne plac sau care ni se par greu de făcut. Poţi să-ţi stabileşti o intenţie măcar pentru o singură schimbare minoră? Să faci ceva mai mult, sau ceva mai puţin, sau să încerci ceva nou?

Vezi dacă poţi lăsa inspiraţia pentru schimbare să vină din întregul tău corp, în loc să dai ascultare ideii de ceva „ce ar trebui” sau „nu ar trebui” să faci. Se potriveşte acest plan cu valorile tale? Este practic? Este delicat sau

binevoitor?

Experimentează cu această schimbare minoră, iar apoi, după o săptămână, repetă exerciţiul de scris. Ce efect a avut schimbarea? Este un lucru pe care l-ai putea continua? Poate ţi-ar plăcea să explorezi o altă schimbare minoră? Este ceva ce poate fi făcut iarăşi şi iarăşi, de fiecare dată oferind informaţii despre felul în care ne simţim în privinţa acţiunilor noastre, făcând ca paşii noştri viitori să fie unii delicaţi, autentici. Aceasta poate fi o modalitate mai eficientă de a face schimbări decât să încercăm salturi mai mari, care pot să nu fie de durată sau realiste.

Experimentează cu meditaţia bunăvoinţei-iubitoare de câteva ori săptămâna aceasta. Observă şi fii interesat de ceea ce descoperi atunci când exersezi.

Alege o atitudine de mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experienţa lui Simon

Munca şi felul în care reacţionam la ea erau pe vremuri unul dintre cei mai mari factori declanşatori la mine, iar lucrul acesta s-a schimbat cu adevărat. Un coleg mi-a spus: „Pari foarte schimbat la şedinţe, mult mai tăcut.”

Presupun că eram foarte zgomotos şi încăpăţânat, luând aproape instinctiv atitudinea de a fi „împotrivă”. Nu mai fac asta, pentru că nu cred că e cea mai bună cale de a progresa şi de a rezolva lucrurile. Nu mi se pare normal să reacţionezi ţipând şi bătând din picior.

Acum, ambiţia mea este să am mai mult timp liber, mai mult timp pentru mine. Am mers chiar la cei mai mari clienţi ai mei şi le-am spus: „Va trebui să fixez o limită la timpul pe care pot să vi-l dedic pentru că mai am şi alte lucruri pe care vreau să le fac.” Iar lucrurile acelea sunt să scot câinele la plimbare şi să meditez – lucruri pentru mine. E aşa diferit de cum era doar cu puţin timp înainte. E o adevărată reajustare.

Am ajuns să-mi dau seama că în orice situaţie ai ocazia să-ţi exprimi bunăvoinţa, compasiunea şi recunoştinţa, şi îmi place să profit de această ocazie de câte ori este posibil.

Are şi o latură egoistă pentru că mă simt bine când fac asta, şi pare să-i facă şi pe ceilalţi să se simtă bine. Pur şi simplu pare o modalitate mult mai fericită de a trăi.

Pot să scot câinele la plimbare şi poate să am nişte interacţiuni plăcute cu câţiva oameni, poate să fac cuiva o favoare sau să-i fac un compliment. Nu trebuie să aştept în fiecare an

până-n luna august ca să fiu fericit.

Experienţa lui Ann

Pentru mine a existat o verigă lipsă între a fi conştientă şi a face ceva în privinţa asta, iar mindfulness-ul a umplut acel gol. Pot să mă întreb: „Care sunt consecinţele unei decizii – ce s-ar putea întâmpla?” şi „Care ar fi calea cea mai bună?” Înainte nu-mi făceam niciodată timp pentru asta pentru că simţeam că dacă aş fi scăpat din rutina vieţii, aş fi tulburat prea mulţi oameni. Acum nu mă mai grăbesc. Mi-am făcut un obicei din a-mi acorda un răgaz.

Pentru a merge înainte în viaţă, instinctul meu este să fac lucrurile mult mai simple – nu trebuie să fie complicate. Asta nu înseamnă că stau pur şi simplu în fotoliu tricotând, dar înseamnă că nu trebuie să fac totul. Nu trebuie să fiu cea mai bună, nu trebuie să suport presiunea de a-mi face griji despre ce gândesc alţi oameni.

Experienţa lui Andy

Zilele acestea lucrez ca psiholog. Încerc să-i ajut pe oameni să dea un sens experienţei lor, şi vizavi de ce să facă sau nu cu acea experienţă. Mindfulness-ul a dus la o transformare majoră în munca mea – acum practic psihologia diferit. Este mai orientată

către proces, ajutându-i pe oameni să înţeleagă de ce se împotmolesc în tipare, în loc să mă concentrez pe semnificaţia a ceea ce se întâmplă.

În domeniul sănătăţii, mindfulness-ul ar putea avea un impact imens, cum ar fi asupra vieţii persoanelor care suferă de afecţiuni pe termen lung. Şi probabil ar exista şi un efect de domino, pentru că oamenii nu ar mai da fuga la camera de urgenţă a spitalelor de fiecare dată când simt un junghi – atunci când cred că suferă un atac de cord şi probabil simt doar o anxietate.

Dacă ar medita mai mulţi oameni, ar putea exista mai puţine accese de furie, mai puţină invidie şi lăcomie. Meditaţia îi ajută pe oameni să fie mai încrezători, mai fericiţi în sinea lor, ceea ce va duce la relaţii mai bune cu cei din jur. Dacă eşti insensibil faţă de alţii, acest lucru se întâmplă probabil pentru că nu dai ascultare propriilor semnale despre ceea ce se întâmplă.

Experienţa lui Catherine

Meditaţia schimbă felul în care gândesc şi acţionez – felul în care reacţionez la lucruri. Sunt capabilă să-mi iau un răgaz, să fiu răbdătoare şi să am autocontrolul pe care mi l-am dorit întotdeauna. În cazul unei certe serioase sau al unei probleme cu copiii, fac faţă

mai bine – nu mă mai dau aşa de uşor bătută. Se întâmplă într-o fracţiune de secundă, dar sunt capabilă să observ imediat că îi supără ceva, aşa că nu am nevoie să îi mustrez în privinţa asta. Este în regulă să fiu iritată – nu trebuie să-mi vărs năduful asupra lor.

Mă port cu mai multă autenticitate pentru că sunt mai acordată la mine însămi. Fac în mod instinctiv lucrurile care contează pentru mine, fără să mă mai gândesc atât de mult la asta. Pot să-mi găsesc drumul instinctiv, în loc să mă gândesc.

Sunt o persoană prea cerebrală, aşa că e bine să am o altă formă de a mă ghida – sinele meu interior, intuiţia mea, corpul meu. Există o legătură între minte şi corp, aşa încât să lucreze împreună şi lucrurile să se întâmple mai uşor.

Mulţi oameni cred că nu au de ales – dacă se simt în- tr-un anume fel sau dacă reacţionează într-un anume fel, consideră că nu este responsabilitatea lor. Este foarte util să-i învăţăm pe oameni că poţi să alegi felul în care vei reacţiona. Poţi să fii conştient. Ţine de exerciţiu – cu cât o faci mai mult, cu atât capeţi mai mult obiceiul să o faci, chiar dacă pare fals la început.

SUMAR ./-•

- Permiţându-ne să ne încredem în spaţiul conştientizării, am putea să descoperim că ne deschidem către o imagine de ansamblu, mai puţin prinşi în capcana reactivităţii. Pe măsură ce resimţim o satisfacţie mai mare şi exprimăm acest lucru prin comportamentul nostru, urmăm un drum sinuos, durabil şi ascendent, către o stare de bine.
- Conştientizarea modului de funcţionare a minţii şi corpului ne atrage în mod natural în situaţii care conduc la o stare de bine. Starea de mindfulness este asociată cu o mai mare autonomie şi putere de alegere – împreună cu autenticitate şi coerenţă – precum şi cu un angajament faţă de comportamente valoroase.
- Înţelegerea minţii şi corpului ne ajută să pătrundem vieţile altora, însufleţind o compasiune pentru greutăţile prin care trec. Compasiunea este implicită în fiecare moment marcat de mindfulness, dar cultivând-o în mod explicit prin meditaţia bunăvoinţei-iu- bitoare, deschidem darul benevolenţei. Acest lucru ne permite să ne trăim viaţa cu ochi iubitori.
- Practicarea bunăvoinţei este puternic asociată cu starea de bine.
- Etica specifică mindfulness-ului vine din

înţelegerea faptului că felul în care ne trăim viaţa ne influenţează starea de bine. Momentul de respiro poate fi explorat ca prim pas în acţiunea specifică stării de mindfulness.



Capitolul 9

Deplinătatea

„(Mindfulness-ul este) infailibila cheie principală spre cunoaşterea minţii şi, prin urmare, punctul de plecare, unealta perfectă pentru a modela mintea şi, prin urmare, punctul focal (şi)... manifestarea măreaţă a libertăţii dobândite a minţii şi, prin urmare, punctul culminant.”

NYANAPONIKA THERA

Să înţelegem, să menţinem şi să acţionăm dintr-o perspectivă specifică stării de mindfulness va fi probabil un antrenament pe viaţă, necesitând un efort continuu, un efort delicat. Putem renunţa să ajungem la starea perfectă de mindfulness, străduindu-ne în schimb să aducem pur şi simplu conştientizarea în viaţa noastră, moment cu moment. De câte ori ne amintim să trăim din perspectiva conştientizării, practicăm mindfulness-ul.

Mindfulness-ul nu este doar un set de

tehnici. Văzând tipare ale minţii şi corpului în comuniune cu circumstanţele, ni se oferă darul conştientizării. Deprinzând capacitatea de a fi prezent la fluxul mereu schimbător al experienţei interioare şi exterioare, descoperim cum să ne eliberăm de reactivitate şi posibilitatea unei acţiuni mai înţelepte, mai conştiente.

Practicând atitudini care duc la o stare de bine, descoperim o perspectivă sănătoasă care dizolvă dureroasele scuturi ale „individualităţii" noastre imaginate, uşurându-ne calea prin lume. Acest lucru ne dă posibilitatea să gustăm mai mult evenimentele plăcute, ne oferă o capacitate sporită de a învinge greutăţile şi o abilitate perfect acordată de a relaţiona cu cei din jurul nostru cu încredere şi compasiune.

Ca să simplificăm, putem spune că mindfulness-ul este o abilitate în trei paşi: „A fi" în experienţă duce la cultivarea Conştienţei, ceea ce duce la Alegere.

După cum am descoperit, starea de mindfulness poate fi obţinută prin disciplină. Prin intermediul exerciţiilor delicate, repetate, de meditaţie, ni se arată circumstanţele noastre actuale şi ni se oferă cunoştinţele necesare pentru a ne transforma treptat relaţia cu ele. Cultivând transformarea aceasta,

invocăm posibilitatea acţiunii creative, pline de compasiune, iar acesta poate fi un fundament pentru acţiunea sau lipsa de acţiune competente, după cum este cazul. Luarea de decizii înţelepte alimentează un stil de viaţă etic, inspirat de valori care permite expansiunea stării de pace sufletească pe care am putea să o întrezărim mai des.

Studiu întrupat

Mai curând ca practică bazată pe experienţă decât ca teorie, ideologie sau set de concepte, mindfulness-ul înseamnă să aducem conştientizarea în fenomenul momentului prezent (gânduri şi senzaţii) pe măsură ce apar în minte şi corp, să observăm, să ne armonizăm şi să reacţionăm la acel eveniment, poate într-un mod nou. Pentru asta este nevoie de o dorinţă de a experimenta, de a explora sugestiile celor care au practicat în trecut.

Nu trebuie să ne încredem în această doctrină: dacă are loc o schimbare în viziunea noastră, ea izvorăşte din propria noastră experienţă mai curând decât dintr-o simplă schimbare de credinţă. Acest lucru permite studiului nostru să devină întrupat.

Deschizându-ne către văz, sentimente, auz, gust, miros – putem dezvolta o dexteritate în mintea, inima şi viaţa noastră. Acesta este

izvorul stării de bine şi al acţiunii abile, precise.

Budismul, tradiţia contemplativă cea mai asociată cu practica mindfulness-ului, a fost uneori descris ca „ştiinţa minţii”. Se pune accentul pe testarea ipotezelor înaintate de învăţătorii lui – este lumea noastră interioară şi exterioară aşa cum este descrisă şi duc metodele prescrise de a lucra cu ea la mulţumire sufletească? Dispus să urmeze un set de metode, practicianul observă ceea ce se petrece şi învaţă din lucrurile descoperite. Conştientizarea este observatorul priceput care urmăreşte şi reflectă asupra cursului evenimentelor din lumile interioară şi exterioară.

O uniune între artă şi ştiinţă

Metodele cantitative au adus o rigoare nouă celor străvechi. Mulţi cercetători angajaţi în această muncă practică la rândul lor mindfulness-ul, putând astfel să se folosească de experienţa personală pentru a conduce planul studiilor, ceea ce le poate oferi o perspectivă mai obiectivă. Aceşti oameni de ştiinţă contemplativi aduc date empirice care demonstrează cu precizie când şi în ce fel este de ajutor starea de mindfulness. Sunt, ca

întotdeauna, multe lucruri de descoperit, dar o alianţă între abordările străvechi şi cele moderne a dus deja la o nouă înţelegere a felului în care putem descoperi şi menţine starea de bine.

Dalai Lama a spus la un moment dat că în vreme ce oamenii de ştiinţă occidentali explorează spaţiul cosmic, marii meditatori din Orient îl explorează pe cel interior. Aducând laolaltă învăţămintele din ambele metode de cercetare, folosind tehnologia conştientizării şi a imagisticii prin rezonanţă magnetică, a aparatelor de electroen- cefalografie şi de analiză a datelor, am putea descoperi moduri chiar mai promiţătoare de a obţine libertatea şi pacea sufletească pe care marii învăţători de-a lungul veacurilor le-au crezut posibile.

În deplinătate

Când păşim pe calea mindfulness-ului – cu hotărâre, atenţie şi delicateţe – ne lăsăm în voia unei călătorii care ne conduce în mod natural şi treptat către deplinătate. Fiind receptivi la feedbackul pe care ni-l oferă mintea, corpul şi mediul înconjurător, învăţăm să ne încredem în uneltele meditative, realizând că în cea mai mare parte a timpului

sunt suficiente pentru a ne îndruma, atâta timp cât învăţăm să le folosim cum trebuie.

Aşa cum atenţia ne zboară când practicăm meditaţia, tot aşa sunt şanse să revenim la vechile obiceiuri dureroase iarăşi şi iarăşi, dar în loc să ne facem reproşuri, putem alege să vedem asta ca pe o parte din dansul vieţii. Scutiţi de nevoia de a ţine totul sub control, suntem liberi să ne bucurăm de călătorie pe măsură ce se întâmplă.

Să renunţăm la nevoia unui anumit rezultat – chiar şi exprienţa unei stări de bine – poate părea dificil la început, dat fiind că presupune să renunţăm la control. Dar dacă suntem dispuşi să acceptăm nesiguranţa, am putea descoperi că starea de bine ne găseşte pe noi fără să fim nevoiţi să ne străduim să o obţinem. O stare de bine care poate fi resimţită necondiţionat – nu e asta oare fericirea?

O lume caracterizată de mindfulness?

Când fiecare dintre noi se dedică acestei căi a mindful- ness-ului, ajungem într-un punct esenţial al vieţii noastre. Mergând contra curentului automatismului, începem să ne înfruntăm direct soarta şi să ne trăim viaţa mai

conştient.

Pe măsură ce aprofundăm practica noastră, am putea ajunge să-i influenţăm şi pe alţii să facă un pas similar – se spune adesea că te „molipseşti” de mindfulness tot atât de mult pe cât îl „înveţi”. Dacă suficient de multă lume este inspirată să trăiască astfel, posibilităţile de a influenţa lumea în direcţia înţelepciunii şi compasiunii sunt mari, mai ales în aceste vremuri de complexe greutăţi politice, sociale şi de mediu.

Cum s-ar putea petrece asta este pură speculaţie, dar este încurajator că se întreprinde ceva în privinţa mind- fulness-ului, nu numai în domeniul sănătăţii, ci şi în cel al educaţiei, afacerilor, politicii, legii, mass-mediei digitale şi artei, precum şi în multe alte sfere în care oamenii se întâlnesc, se conectează şi comunică. Mindfulness-ul a fost predat în cadre care variază de la sediul central al Google din California şi până la Palatul Parlamentului din Anglia, precum şi într-un mare număr de şcoli, clinici, organizaţii de servicii sociale, locuri de muncă, azile şi festivaluri, precum şi în mediul online.

Nu trebuie să ne străduim prea mult. Pentru calea mindfulness-ului contează la fel de mult şi ceea ce faci, şi ceea ce nu faci,

îndeosebi pentru aceia dintre noi care depind de lucrurile realizate. Se pare că atunci când renunţăm la obiceiurile noastre de a ne agăţa de lucruri, de a pofti şi de a evita, golul rămas poate fi umplut de o conştientizare înţeleaptă, plină de compasiune şi abilă, fără să ne străduim să ajungem la ea.

Exerciţiu: Mişcarea în starea de mindfulness (Mersul)

Nu este necesar ca meditaţia să fie practicată în nemişcare. Orice mişcare poate fi practicată în starea de mindfulness, odată ce îi inducem conştientizare. Starea de mindfulness în timpul mişcării poate fi praticată prin forme tradiţionale precum yoga şi tai chi, sau inducând conştientizare activităţilor precum înotul, alergatul, ciclismul, gătitul, curăţatul casei sau spălatul vaselor. Observând senzaţiile şi gândurile, putem descoperi noi căi de a experimenta activităţile pe care le întreprindem în mod obişnuit.

Am putea descoperi, de pildă, că spălatul vaselor devine o experienţă mai interesantă când ne conectăm cu senzaţiile săpunului şi apei pe mâinile noastre, având grijă la prejudecăţile care ne spun că este neplăcută sau plictisitoare. Sau poate am putea deveni mai conştienţi de tiranul din noi în timp ce exersăm, învăţând să nu mai tragem de noi şi să nu ne mai forţăm prea mult şi prea repede.

Mulţi dintre noi sunt în mişcare în cea mai mare parte a timpului şi, amintindu-ne să fim receptivi la senzaţiile corpului în timp ce ne deplasăm, ne reamintim nouă înşine să fim prezenţi în viaţa de zi cu zi.

O cale simplă şi tradiţională de mişcare în starea de mindfulness este meditaţia în timpul mersului, descrisă mai jos. Ca exerciţiu care invită un sentiment de coborâre cu picioarele pe pământ, poate fi indicat îndeosebi atunci când ne simţim deconectaţi, anxioşi sau dezorientaţi.

1. Găseşte un loc unde să poţi merge în siguranţă şi confortabil – poate fi la interior, în orice cameră pe care o poţi străbate de la un capăt la altul, sau afară, de pildă într-o grădină sau într-un parc. În funcţie de locul prin care mergi, ar fi indicat să încerci asta fără pantofi. Stabileşte-ţi cât de mult intenţionezi să exersezi.

2. Stai în picioare, deschizându-ţi, poate, conştientizarea către întregul corp pentru un timp, sau acordându-ţi câteva momente pentru a-ţi analiza corpul din cap până-n picioare.

3. Îndreaptă-ţi atenţia către senzaţiile din tălpile picioarelor. Simte picioarele pe podea – legătura corpului cu pământul.

4. Începe să faci un pas, ridică un picior de pe podea încet, observând care picior, şi care parte a piciorului o ridici instinctiv prima de la podea. Observă şi celelalte părţi ale piciorului care se mişcă. Simte cum se mută greutatea în faţă în

timp ce îţi începi mişcarea de coborâre, iar piciorul se întoarce înapoi spre podea.

Adu conştientizare către momentul contactului şi recalibra- rea corpului cu fiecare aspect al mişcării. Acum păşeşte cu celălalt picior (a început deja pasul acesta, fără să fii conştient de asta?).

5. Continuă să mergi, aducându-ţi înapoi mintea, cu blândeţe, către senzaţiile din picioare, atunci când observi că îţi zboară gândurile. Observă orice tendinţe de a dori să măreşti pasul sau de a încerca să-ţi stabileşti o destinaţie. Dacă mergi înăuntru şi ajungi la un capăt al încăperii, întoarce-te şi continuă să te îndrepţi către capătul opus.

6. Pe cât posibil, încearcă să resimţi un sentiment de încredere, uşurare şi precizie în timp ce mergi, fără să le forţezi. Fii interesat de ceea ce se întâmplă – observi vreun tipar obişnuit (grabă, detaşare, încordare)? Observă-le şi eliberează-te de ele cu bunăvoinţă. Continuă să mergi în acest mod cât de mult ai intenţionat.

Posibile variante de explorat:

♦ Pe lângă practicarea mersului specific stării de mindfulness acordând atenţie picioarelor, încearcă să o faci cu o conştientizare mai largă a senzaţiilor din întregul corp.

♦ Mergând chiar mai departe, ai putea de asemenea să incluzi o întreagă paletă senzorială

în exerciţiul tău – observând priveliştile, sunetele şi mirosurile sau acordându-le atenţie pe rând, la momente diferite.

♦ Făcând din acesta un exerciţiu mai informal, încearcă mersul specific stării de mindfulness, într-un ritm „normal”. Observi când ai ratat momente de ruminaţie sau distracţie? Încetineşte şi focalizează-ţi atenţia asupra picioarelor, ca o metodă de a-ţi readuce atenţia cu picioarele pe pământ.

Continuarea practicii

Tiparele automate de distragere a atenţiei şi reacţie sunt de durată, iar astfel calea către mindfulness continuă. Există un număr de metode încercate şi testate, menite să ajute la concretizarea acestui lucru.

Continuarea meditaţiei convenţionale

Este bine să ne stabilim o oră şi un loc precise pentru a continua practicarea meditaţiei. Luându-ne un angajament zilnic în acest sens, ne reamintim valoarea pe care o acordăm conştientizării şi antrenamentamentului în vederea atingerii ei. Ca orice competenţă, cu cât exersăm mai mult, cu atât avem mai multe şanse să fim capabili să o manifestăm în mod spontan.

Stabileşte-ţi o intenţie privind practicile pe care ţi-ar plăcea să le urmezi, privind frecvenţa şi durata lor. Ai putea, pentru început, să-ţi faci un program pentru o perioadă de o lună, să zicem. Ca un atlet care se pregăteşte pentru un maraton, ţine-te de ce ai hotărât, indiferent de condiţiile interne şi externe. Reînnoieşte-ţi intenţia (ar fi indicat să o notezi pe hârtie) la finalul perioadei stabilite, folosindu-te de cele învăţate pentru a face modificările de rigoare (de pildă durata de timp pe care i-o dedici, perioada zilei în care exersezi etc.)

Cursuri de mindfulness

Poate fi foarte benefic să practici mindfulness-ul împreună cu alţii, mai ales când sunteţi îndrumaţi de un profesor cu experienţă. Există

mai multe cursuri bune de mindfulness (multe dintre ele urmează modelul sesiunilor de opt săptămâni) care oferă pregătire în principiile fundamentale ale mindfulness-ului. Pentru cei care nu pot găsi un

grup local, există unele cursuri disponibile online. Practica intensivă într-o tabără de retragere spirituală (cu durată care variază de la o zi la o lună sau chiar mai mult) poate fi de asemenea transformaţională. Mai există câteva resurse suplimentare la finalul acestei cărţi care să te ajute să găseşti un curs sau o tabără de retragere spirituală.

Lectura şi studiul

O bună bază pentru practică, deşi nu şi un subtitut potrivit pentru ea, este înţelegerea contextului pentru mindfulness (fundamentele sale raţionale, istorice şi de atitudine). Să auzi felul în care lucrează alţi oameni cu mindfulness-ul în viaţa lor poate fi de asemenea şi o bună metodă de aducere aminte şi de inspiraţie. Pe lângă cărţi, mai există reviste, site-uri web, bloguri, materiale în format audio şi video care oferă sprijin. Mai multe informaţii despre cum să accesezi toate acestea găseşti în secţiunea destinată materialelor suplimentare.

Exerciţii informale de mindfulness

Exersăm starea de mindfulness de câte ori ne amintim să trăim din prisma conştientizării.

Uşor de zis, greu de făcut, după cum am descoperit, aşa că timpul şi spaţiul pentru meditaţia convenţională oferă în continuare fundamentul pentru această muncă. Cu toate acestea, ne putem extinde de asemenea exerciţiul către orice situaţie, folosindu-ne de evenimentele din viaţă drept oportunităţi pentru a ne recăpăta prezenţa. Iată câteva sugestii despre cum ai putea practica mindfulness-ul în fiecare zi:

- Răspândeşte prin casă autocolante colorate, pe post de mementouri vizuale, pentru a te opri şi a-ţi simţi respiraţia şi/sau corpul. Ai putea decide să iei o scurtă pauză de mindfulness înainte să deschizi uşa de la intrare, să răspunzi la telefon, să te dai jos din pat sau să opreşti calculatorul.
- Foloseşte momentele în care aştepţi ceva ca pe ocazii de a te acorda la mintea, corpul şi mediul tău înconjurător. Simte-ţi picioarele pe pământ şi respiră (poate spunându-ţi încet: două picioare, o respiraţie), observând orice senzaţii sau gânduri care apar. Poate că simţi o încordare sau o presiune internă, şi te gândeşti că ai vrea ca lucrurile să se mişte mai repede. Ar putea experienţa de a fi „blocat” aşteptând la coadă sau într-un ambuteiaj să fie o ocazie bine-venită

pentru a fi prezent şi liniştit? Ar putea să transforme asta experienţa de a întârzia?

♦ Exersează în timpul activităţilor de rutină. Să mănânci, să bei, să faci gimnastică şi curăţenie într-o stare de mindfulness devin toate posibile când suntem dispuşi să experimentăm cu un interes binevoitor. Observă când te surprinzi încercând să faci mai multe lucruri deodată: poţi să-ţi permiţi să faci câte o activitate pe rând? Se schimbă ceva când faci asta şi dacă da, ce anume?

♦ Explorează cum este să induci mindfulness în relaţia ta cu cei din jur. Ce se întâmplă când asculţi, vorbeşti şi acţionezi dintr-o poziţie de echilibru? Sau când re- laţionezi cu mintea mai detaşată sau mai distrată?

Exerciţiu: STOP – un exerciţiu de mindfulness de un minut

Acest exerciţiu simplu şi uşor de ţinut minte îţi ia în jur de un minut şi îţi oferă ocazia să treci la starea de mindfulness în orice clipă.

1. **S**istează orice activitate ai face (atâta timp cât poţi să o faci în siguranţă.) Permite-ţi să fii.
2. **T**rage de câteva ori aer în piept în starea de prezenţă conştientă.
3. **O**feră atenţie corpului tău, şi Observă

experienţa. Ce se întâmplă cu tine acum? Rămâi ancorat în prezent şi priveşte pentru câteva momente.

4. **P**orneşte activitatea. Încearcă să o abordezi dintr-o perspectivă mai specifică stării de mindfulness.

Săptămâna 9: practici de explorat

- Folosind orice combinaţie de exerciţii din această carte, fă-ţi un plan despre cum ai vrea să lucrezi cu mindful- ness-ul de-a lungul următoarei luni. Ce alegi să faci va depinde de programul şi de motivaţia ta – fii îndrăzneţ şi realist. Fii interesat de ceea ce se întâmplă în timp ce îţi pui planul în practică. Stabileşte o zi pentru a-ţi reevalua programul.
- Explorează secţiunea de materiale suplimentare din această carte. Ce fel de asistenţă ai alege pentru tine? Te-ai angaja să te alături unui grup de mindfulness, să te ţii la curent cu mindfulness-ul prin mediile de socializare sau să continui lectura în domeniu? Indu conştientizarea în orice tendinţă spre lectură pentru a pune în aplicare practica propriu-zisă.
- Gândeşte-te ce obstacole stau în calea stării

de mindfulness pentru tine. Printre ele s-ar putea număra viaţa ocupată, anxietatea, plictiseala, rezistenţa sau frustrarea. Experimentezi „gânduri care perturbă practica” (GPP), cum ar fi îndoiala privind importanţa meditaţiei, sau dacă eşti în stare să te ţii de ea, sau poate că nu meriţi acest timp şi spaţiu, sau că nu ai timp să fii deranjat cu aşa ceva? Scrie o listă cu toate obstacolele tale în calea stării de mindfulness, împreună cu câteva fraze care să-ţi reamintescă de abordările şi activităţile care te ajută să fii conectat. Agaţ-o într-un loc în care să o vezi în fiecare zi.

- Scrie-ţi o scrisoare în care să-ţi reaminteşti cu blândeţe ce ai putea gândi sau cum te-ai putea simţi într-un moment de stres sau de proastă dispoziţie. Sugerea- ză-ţi câteva activităţi benefice care te-ar putea ajuta, sau oferă-ţi câteva cuvinte de sprijin. Sigileaz-o şi

ea notează pe ea o dată ulterioară la care să fie deschisă, când simţi nevoia de inspiraţie.

- Alege o atitudine de mindfulness cu care să lucrezi săptămâna aceasta, urmând îndrumările din capitolul 2.

Experienţa lui Simon

Exerciţiile de meditaţie mă menţin în armonie cu latura mea interioară. Am învăţat să merg pe „bicicleta mindfulness”, dar acum trebuie să-mi menţin condiţia fizică şi mecanismul ca uns. Necesită un pic de efort, dar chiar este un efort „să fii” pentru un timp?

Mindfulness-ul m-a ajutat să capăt o perspectivă nouă. Am 52 de ani acum şi cineva mi-a spus într-o zi: „Cum e să ai 52 de ani?” I-am spus: „Ultimii doi ani şi jumătate au fost cea mai fericită perioadă din viaţa mea.” Privind circumstanţele externe, n-ai spune că anii aceia au fost extrem de diferiţi, dar felul în care i-am perceput a fost.

Experienţa lui Ann

Mindfulness înseamnă o muncă pe viaţă. Cursul pe care l-am urmat şi exerciţiile au fost un sprijin enorm pentru mine şi un instrument cu care să fac schimbări. Simt că funcţionează ca un fel de conduită – m-a ajutat să nu-i mai

validez pe alţi oameni şi să încep să mă validez pe mine însămi. A avut loc o transformare – mi-am schimbat relaţia cu mine însămi.

De obicei, îmi fac exerciţiile noaptea, folosindu-mă de căşti – mă ajută să dorm. Am câteva cărţi şi CD-uri şi o aplicaţie pentru mindfulness. Am o varietate ca să mă pot cufunda când şi când în ele. Acum nu mai am nevoie aşa de mult de acele îndrumări convenţionale, pentru că este mai mult un obicei, dar încă revin asupra materialelor audio pentru a-mi consolida pregătirea, sau pot citi câte ceva.

Este foarte subtil – exersând, realizezi că ai început să faci lucrurile mai conştient. Nu mă mai simt ca şi când aş fi blocată într-o rutină. Am unele opţiuni şi un anumit control asupra a ceea ce fac, mai mult decât atunci când am început. Mai am câteva obiceiuri, dar îmi dau seama când le perpetuez.

Experienţa lui Andy

Cred că mindfulness-ul m-a făcut mai puternic şi mai rezistent, emoţional vorbind. Pare să mă întărească, aducând un anumit fel de disciplină în viaţa mea. Îmi calmează anxietatea şi mă simt mai înălţat spiritual şi mai capabil să relaţionez cu alţi oameni, pentru că nu mai sunt atât de absorbit de propria persoană. Zilele astea pot să fiu cu mine însumi. Privind din exterior, nu pare că fac ceva cu adevărat

diferit, dar înăuntrul meu pare ceva cu adevărat puternic. Mă bucur să am instrumentul acesta la îndemână.

În cele mai multe zile, fac o mulţime de mici exerciţii, ca de pildă momentul de respiro. Îl folosesc între sesiunile cu pacienţi, pentru a mă reculege şi a reveni cu picioarele pe pământ, pentru că munca mea ca psiholog poate fi destul de dificilă. La început am folosit CD-uri pentru explorarea corpului, dar acum tind doar să iau loc în linişte şi să mă concentrez asupra respiraţiei timp de 20 sau 30 de minute. Încerc de asemenea să practic înotul în starea de mindfulness o dată la două zile, concentrându-mă asupra respiraţiei; îmi place şi mersul în starea de mindfulness. Am putea să spunem că nu putem să ne facem timp pentru asta, dar cât timp petrecem pe Facebook sau în puburi?

Viaţa ne surprinde cu greutăţi, dar în cea mai mare parte sunt lucruri pe care ni le facem singuri. Este extrem de important să reuşim să înţelegem lucrul acesta. Dacă există două mesaje-cheie pe care să le extragem din mindfulness, unul este să fim buni cu noi înşine, iar celălalt este că lucrurile nu trebuie să stea întotdeauna aşa cum stau acum. Între douăzeci şi treizeci de ani, nu am fost prea bun cu mine

însumi în cea mai mare parte a timpului, şi cu siguranţă nu am fost înţelept. Lucrez la capitolul înţelepciune, iar cu bunătatea începe să meargă mai uşor.

Experienţa lui Catherine

Sunt într-o etapă mult mai bună din viaţa mea decât eram la începutul cursului. Sunt mult mai bună cu mine însămi, şi nu-mi mai judec fiecare acţiune. Mindfulness-ul a fost foarte benefic pentru mine. În acelaşi timp a fost dificil, pentru că este vorba despre un obicei pe care trebuie să-l integrezi în viaţa ta – uneori este greu să faci asta când ai copii mici.

Merg la sesiuni suplimentare, care sunt foarte bune pentru că m-au menţinut conectată. Acasă, obişnuiam să ascult meditaţii cu îndrumări, dar recent am început să stau pur şi simplu pe perna mea şi să fac singură meditaţiile – doar observând şi simţind. Exersez mindfulness-ul sunetelor sau respiraţiei ori corpului, sau fac o meditaţie de bunăvoinţă-iubitoare.

Soţul meu spune că mindfulness-ul m-a schimbat foarte mult – pot să fac faţă lucrurilor mai bine acum. Sunt mai calmă şi pot să reacţionez într-un mod mai autentic. Mai am grijă de mine şi în alte feluri – mi-am

îmbunătăţit dieta şi fac exerciţii fizice. Meditaţia şi starea de mindfulness sunt baza pentru a te simţi bine, plin de viaţă şi energie.

Simt că mi-a schimbat viaţa – de peste zece ani tot învăţ şi citesc despre psihologie şi dezvoltare personală şi în mare parte m-a ajutat, dar mindfulness-ul a fost cel care a schimbat totul. Sunt convinsă că o să-l practic întotdeauna, într-o formă sau alta, pentru că a fost foarte util.

SUMAR

- ♦ Cu ajutorul exerciţiilor, putem realiza obiceiuri de fericire, care se pot menţine de-a lungul suişurilor şi coborâşurilor vieţii.
- ♦ Pe măsură ce păşim pe calea mindfulness-ului – cu hotărâre, atenţie şi delicateţe – ne lăsăm în voia unei

ea călătorii care ne conduce, natural şi treptat, către starea de bine.

- Nu este nevoie să încercăm să evoluăm – ci mai curând ne putem lăsa în voia misterului a ceea ce suntem.
- Meditaţia nu trebuie să fie practicată în nemişcare. Orice mişcare poate avea loc în mindfulness, odată ce-i inducem conştientizare.
- Tiparele automate de distragere a atenţiei şi reacţie sunt de durată. Putem renunţa să încercăm să obţinem starea perfectă de mindfulness şi, în schimb, să încercăm pur şi simplu să introducem conştientizarea în viaţa noastră, prin exerciţiile convenţionale şi neconvenţionale.
- Pare să fie important să ne găsim în continuare timp şi spaţiu pentru meditaţie. Putem, de asemenea, să ne extindem exerciţiile în orice situaţie, folosindu-ne chiar de evenimentele din viaţa noastră drept oportunităţi pentru a fi prezenţi.



Lecturi recomandate

Există o vastă selecţie de cărţi disponibile pe subiectul mindfulness. Iată câteva sugestii pentru începători:

When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times (Atunci când lucrurile se prăbuşesc, sfaturi din inimă pentru momente dificile), Pema Chödrön (Shambhala Publications, 1997)

Aş recomanda toate cărţile lui Pema Chödrön, sau oricare dintre ele care prezintă meditaţia dintr-o perspectivă budistă, într-un mod accesibil tuturor.

Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation (Traiul catastrofal: Cum să facem faţă stresului, durerii şi bolii folosind meditaţia mindfulness), Jon Kabat-Zinn (Piatkus, 2013)

Jon Kabat-Zinn a creat cursul Reducerea Stresului pe Bază de Mindfulness (RSBM) şi este un pionier în introducerea mind- fulness-ului în curentele principale de meditaţie. Cartea aceasta expune programul RSBP în profunzime. Aş recomanda de asemenea cu căldură volumul său *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation în Everyday Life (Oriunde mergi, iată-te: Meditaţia mindfulness în viaţa de zi cu zi,* Hyperion, 1994) şi

materialele audio care însoţesc cărţile sale, disponibile pe www.mindfulnesscds.com

A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life (O cale cu suflet: Un ghid prin pericolele şi promisiunile vieţii spirituale), Jack Kornfield (Bantam, 1993)

Jack Kornfield şi-a dedicat viaţa introducerii înţelepciunii orientale în lumea occidentală şi prezentării sale într-o formă accesibilă. Aş recomanda oricare dintre cărţile sale.

Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace în a Frantic World (Mindfulness: Un ghid practic către găsirea liniştii sufleteşti într-o lume frenetică), Mark Williams, Danny Penman (Piatkus, 2011)

Mark Williams este unul dintre creatorii cursului RSBM, şi în această carte îl prezintă publicului larg. Vine cu un CD de practică sub îndrumarea lui Mark.

The Mindful Manifesto: How Doing Less and Noticing More can Help Un Thrive în a Stessed-Out World (Manifestul mindfulness: Cum te poate ajuta să faci mai puţin şi să observi mai mult să prosperi într-o lume stresată), Jonty Heaversedge, Ed Halliwell (Hay House, 2012)

Expune argumentele pentru mindfulness ca practică vitală pentru secolul XXI.

Search Inside Yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace) (Calea neaşteptată către succes, fericire şi pace mondială), Chade Meng Tan (HarperCollins, 2013)

Un manual energic şi deschis, pentru programul de

mindfulness la locul de muncă, dezvoltat la Google.

Minding Closely: The Four Applications of Mindfulness (Să fim atenţi îndeaproape: Cele patru aplicaţii ale mindfulness-ului), B. Alan Wallace (Snow Lion, 2011)

O explorare pătrunzătoare a mindfulness-ului, dintr-o perspectivă budistă, scrisă de un savant, practician şi om de ştiinţă de prim rang.



Materiale suplimentare

„Cunoaşterea raţională este un accident,
dar practicile meditaţiei te predispun la accidente."
ZICALE ZEN

Există o limită la cât de mult mindfulness poţi învăţa dintr-o carte, sau singur. Este ca şi când ai citi despre cântatul la pian – este interesant, poate, dar probabil nu-ţi vei dezvolta prea mult îndemânarea. Fără un profesor care să te ghideze, şi alţii care să cânte alături de tine, studiul va fi întru câtva teoretic. Din fericire, modalităţile prin care poţi intra în legătură cu profesori şi comunităţi de mindfulness sunt în continuă creştere. Mai jos sunt câteva sugestii despre cultivarea suplimentară a practicii tale.

Cursuri de mindfulness

Un curs de mindfulness standard, de nota zece, este programul de opt săptămâni Reducerea Stresului Pe Bază de Mindfulness (RSBM) creat de Jon Kabat-Zinn la Universitatea din Massachussetts din Statele Unite. Este predat de peste 35 de ani, iar cursurile pot fi găsite în toată lumea. În Marea Britanie, un catalog al cursurilor RSBM poate fi făsit pe site-ul web Be Mindful

(www.bemindful.co.uk) şi-l poţi căuta de asemenea la furnizorii locali.

Verifică educaţia şi pregătirea persoanei care predă – în prezent nu există acreditare pentru insructorii de mindfulness, dar există un set de instrucţiuni de practică pe care să le urmeze. Pe acestea le poţi găsi la www.mindfulnessteacher-suk.org.uk/pdf/teacher-guidelines.pdf.

Există un număr de cursuri de mindfulness bazate pe RSBM. Cel mai cunoscut dintre ele este terapia cognitivă bazată pe mindfulness (TCBM), deşi există multe altele (prevenţia recidivei pe bază de mindfulness (PRBM), intensificarea relaţiilor pe bază de mindfulness (IRBM) şi aşa mai departe). Acestea folosesc drept nucleu structura cursului RSBM, şi fac adaptări minore pentru circumstanţe speciale. Dacă eşti nesigur, un curs RSBM este un bun punct de plecare, întrucât este potrivit pentru majoritatea oamenilor, în majoritatea circumstanţelor.

Ţi-ar putea fi de asemenea de ajutor să participi la sesiuni sau ateliere introductive, atât pentru a-ţi face o idee despre ce presupune cursul, cât şi ca să-ţi dai seama cum lucrează profesorul. Dacă eşti inspirat de tradiţia budistă, există multe cursuri conduse de organizaţii budiste care prezintă mindfulness-ul în acest context tradiţional.

Eu ţin cursuri şi ateliere de mindfulness în comitatul englez Sussex şi la Londra (vezi www.mindfulnesssussex.co.uk şi www.mindfulnesslondon.co.uk pentru mai multe detalii). La Mindfulness Sussex oferim de asemenea

sesiuni de practică pentru oamenii care au finalizat un curs. Ţin de asemenea cursuri de mindfulness la comandă pentru organizaţii – vezi www.workwithmindfulness.com dacă eşti interesat să oferi un curs la locul tău de muncă.

Tabere de retragere spirituală mindfulness

Este de asemenea posibil să înveţi mindfulness-ul în cadrul unei tabere de retragere spirituală pentru mindfulness, acor- dându-ţi timp şi spaţiu pentru a-ţi aprofunda practica. Acestea pot varia ca durată, de la o zi la o lună, sau mai mult. Conduc o tabără de retragere spirituală introductivă de weekend în Marea Britanie, precum şi tabere de retragere spirituală pentru oameni care au terminat deja un curs de mindfulness de opt săptămâni – vezi www.mindfulnessretreats.co.uk pentru mai multe detalii.

Ai putea de asemenea să arunci o privire la taberele de retragere spirituală conduse de Centrul pentru Cercetarea şi Practica Mindfulness de la Universitatea din Bangor (www. bangor.ac.uk/mindfulness/) din Wales, şi Gaia House (www. gaiahouse.co.uk), care este o tabără de retragere spirituală budistă oferind o gamă largă de programe asociate cu mindfulness-ul.

Mindfulness-ul online

Pe cât posibil, aş recomanda studierea mindfulness-

ului faţă în faţă, în grup, cu un profesor cu experienţă. Însă uneori acest lucru nu este posibil, şi există materiale disponibile pentru oamenii care nu se pot alătura unui grup, sau ca suport suplimentar. Iată câteva sugestii:

www.bemindfulonline.com

Un curs introductiv de mindfulness, ce ţine patru săptămâni şi este găzduit de Fundaţia pentru Sănătate Mintală. Include materiale audio, îndrumări video şi e-mailuri de memento. Este predat de mine şi de colega mea, Tessa Watt.

www.mindful.org

Conţinut online din partea echipei revistei *Mindful.* Ştiri, articole, îndrumări practice şi bloguri, printre care şi blogul meu obişnuit „The Examined Life" (Viaţa examinată).

Twitter

Este uşor să te conectezi cu lumea mindfulness-ului şi a meditaţiei prin intermediul unor conturi-cheie de pe Twitter. Printre punctele bune de plecare sunt @mindfulonline, @greatergoogsc, @_wildmind, @mindfuleveryday şi @shambhalasun.

Eu trimit mesaje pe twitter de la @edhalliwell şi postez în cele mai multe zile ştiri, citate, poeme şi alte linkuri despre mindfulness.

www.edhalliwell.com

Dacă eşti interesat să explorezi mai multe din munca şi lucrările mele despre mindfulness, aici există o mulţime de informaţii şi linkuri.



Mulţumiri

Timp de mii de ani, meditatorii dedicaţi şi-au cercetat mintea, au învăţat din ceea ce au văzut şi i-au învăţat şi pe alţii să facă acelaşi lucru. Pregătirea, doctrinele lor şi înţelepciunea care vine din ele ne servesc drept ghid pentru plantarea propriilor seminţe de practică. Tuturor celor care au cultivat, purtat şi transmis lumina conştientizării, le sunt profund recunoscător.

În deceniile recente, un număr de pionieri în practica meditaţiei au supravegheat terenul occidental şi au avut perspicacitatea de a prezenta această înţelepciune meditativă într-o formă şi într-un limbaj care să rezoneze şi să corespundă nevoilor culturii noastre. În vreme ce profesori deschizători de drumuri precum Jon Kabat-Zinn şi nenumăraţii oameni de ştiinţă care au petrecut ani de strădanie observând şi raportând efectele meditaţiei asupra minţii, creierului şi corpului uman, starea de mindfulness ar putea să fie încă văzută drept ceva ezoteric şi ciudat, mai curând decât (aşa cum devine mai obişnuit) ceva foarte relevant şi normal. Mă înclin din toată inima în faţa voastră.

În propria mea pregătire, am fost binecuvântat

cu o serie de profesori înţelepţi şi binevoitori. O renunoştinţă enormă i se cuvine îndeosebi lui Sakyong Mipham Rinpoche şi tuturor

ri celor din comunitatea Shambhala, cu care am învăţat prima dată să practic meditaţia.

Mai recent, îi sunt de asemenea îndatorat comunităţii de profesori de mindfulness, îndeosebi consilierului meu răbdător şi precis şi celorlalţi membri ai echipei de la Centrul de Mindfulness pentru Cercetare şi Practică de la Universitatea Bangor. De la distanţă, am învăţat de asemenea mult de la Chogyam Trungpa Rinpoche, Jack Kornfield, Pema Chodron, Alan B. Wallace, Ken Wilber, Larry Rosenberg, Bodhipaksa şi Rick Hanson.

Le sunt de asemenea profund recunoscător participanţi- lor la cursurile de mindfulness, la taberele de retragere spirituală şi atelierele pe care le-am condus. Dorinţa lor de a se conecta la experienţa lor şi de a o împărtăşi face din predare o bucurie – amintindu-mi atunci când uit că fiecare moment este interesant, reconfortant, diferit şi viu. Mulţumesc şi tuturor locurilor şi organizaţiilor care ne oferă spaţiu pentru a ne ţine cursurile, îndeosebi Old School din Cuckfield, West Sussex; The School of Life din Londra şi Claridge House din Surrey. Mulţumiri speciale pentru Old School şi clubul ei de tineret, care mi-a oferit cu generozitate o cameră în care să scriu această carte.

Îi mulţumesc lui Steph Ebdon, agentului meu,

şi lui Carolyn Thorne, editorului meu, care m-au măgulit şi m-au încurajat de-a lungul procesului de a deveni autor, precum şi echipei de la Hay House UK, care au ajutat cartea aceasta să ia fiinţă. Mulţumiri speciale redactorei mele Debra Wolter, care a făcut modificări avizate fără să-mi provoace durere inutilă.

Mai sunt multe, mult prea multe alte persoane care au contribuit la conţinutul aceste cărţi decât îmi permite spaţiul

să le mulţumesc – scuzele mele că nu am posiblitatea să vă menţionez pe toţi.

Cu toate acestea, trebuie să recunosc că volumul acesta nu ar fi fost posibil fără sprijinul familiei mele. În mai multe feluri decât pot descrie în cuvinte soţia mea Vicki a lucrat neobosită şi cu altruism pentru a-mi permite să scriu şi să ţin cursuri – s-a ocupat de tot, de la a veni cu idei şi a le pune în practică şi până la a mă ajuta cu imaginea de ansamblu când eu mă împotmoleam în detalii şi a-mi oferi feedback şi sfaturi vitale. În ceea ce priveşte cartea aceasta, Vicki a sacrificat o cantitate enormă de timp, somn şi energie având grijă de cei doi copii mici ai noştri, ca eu să pot petrece mai mult timp cu scrisul. Dragostea şi aprecierea mea cele mai profunde sunt pentru ea, precum şi pentru băieţii noştri minunaţi Arthur şi Barnaby, care m-au adus cu picioarele pe pământ şi m-au făcut să-mi recapăt atenţia când am început să fiu prins în concepte asociate cu cartea. Voi trei sunteţi clopoţeii mei de mindfulness, iar clinchetul vostru îmi îmbogăţeşte viaţa mai mult decât aş fi crezut că este posibil...



Referinţe

Capitolul 1

1. http://www.actionforhappiness.org/why-happiness

2. http://news.bbc.co.Uk/1/hi/8230549.stm

3. Halliwell E. (2010), Mindfulness Report, Mental Health Foundation: London

4. http://ucsdnews.ucsd.edu/archive/newsrel/general/12-09Informa- tion.asp

5. http://www.dailymail.co.uk/health/article-1205669/Is-multitasking- bad-brain-Experts-reveal-hidden-perils-juggling-jobs. html

6. http://en.wikipedia.org/wiki/Continuous_partial_attention

7. http://www.psychologytoday.com/blog/the-mindful-selfexpress/201 208/how-prevent-stress-shrinking-your-brain

8. http://www.buddhanet.net/pdf_file/powermindfulness.pdf

9. Halliwell E. (2010), Mindfulness Report, Mental Health Foundation: London

Mindfulness: ştiinţa

1. De Vibe et al. (2012) Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of Life, and Social Functioning în Adults (Reducerea stresului pe bază de mindfulness (RSBM) pentru îmbunătăţirea sănătăţii, calităţii vieţii şi funcţionării sociale la adulţi) – *Campbell Collaboration Systematic Review* 2012

2. Khoury B. et al. (2013) Mindfulness-based Therapy: A Comprehensive Meta-analysis, (Terapia pe bază de

mindfulness: o meta-analiză comprehensivă) *Clinical Psychology Review,* 33(6):763-71

3. Matousek et al. (2010) Cortisol as a Marker for Improvement în Mindfulness-Based Stress Reduction (Cortizolul ca indicator al ameliorării în Reducerea Stresului pe bază de mindfulness) *Complementary Therapies în Clinical Practice,* Feb 2010, pag13-19

4. Williams, Kuyken (2012) Mindfulness-based Cognitive Therapy: A Promising New Approach To Preventing Depressive Relapse (O terapie cognitivă pe bază de mindfulness: o abordare nouă şi promiţătoare pentru prevenirea recidivei în depresie), *British Journal of Psychiatry* 200: pag 359-360

5. Zeidan et al. (2010) The Effects of Brief Mindfulness Meditation Training On Experimentally Induced Pain (Efectele antrenamentului mindfulness de scurtă durată asupra durerii induse experimental), *The Journal Of Pain,* martie 2010, pag199-209

6. Rainer K. et al. (2013) Do Mindfulness-based Interventions Reduce Pain Intensity? A Critical Review of the Literature, *Pain Medicine,* 14 feb 2013 pp230-42

7. Barrett et al. (2012) Meditation or Exercise for Preventing Acute Respiratory Infection: A Randomized Controlled Trial (Meditaţia sau exerciţiile pentru prevenirea infecţiei acute respiratorii: Un studiu clinic aleatoriu), *The Annals of Family Medicine,* iulie/august 2012 vol. 10 no. 4 pag 337-346

8. Carlson (2012) Mindfulness-Based Interventions for Physical Conditions: A Narrative Review Evaluating Levels of Evidence (Intervenţii bazate pe mindfulness pentru condiţii fizice: O trecere în revistă narativă ce evaluează nivelurile de probe), *ISRN Psychiatry,* vol. 2012

9. Chiesa et al. (2011) Does Mindfulness Training Improve Cognitive Abilities? A Systematic Review Of Neuropsychological Findings (Ajută antrenamentul mindfulness la îmbunătăţirea abilităţilor cognitive? O trecere în revistă sistematică a descoperirilor neuropsihologice), *Clinical Psychology Review,* 31 pag 449-

10. Ostafin et al. (2012) Stepping Out of History: Mindfulness Improves Insight Problem Solving, *Consciousness and Cognition* (Conştienţă şi co- gniţie) vol 21, a doua ediţie, iunie 2012 pag1031-1036; Greenberg et al. (2012) Mind The Trap: Mindfulness Practice Reduces Cognitive Rigidity, PLOS One 7 (5)

11. Kirk et al. (2011) Interoception Drives Increased Rational Decision-Making În Meditators Playing The Ultimatum Game (Introcepţia duce la decizii raţionale sporite în cazul meditatorilor care joacă Jocul ultimatului), *Frontiers în Neuroscience,* 2011 5: pag 49

12. Keng et al. (2011) Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies (Efectele mindfulness asupra sănătăţii psihice: O trecere în revistă a studiilor empirice), *Clinical Psychology Review,* 31(6): pag 1041-1056

13. Gross C.R. et al. (2011) Mindfulness-Based Stress Reduction vs. Pharmacotherapy for Primary Chronic Insomnia: A Pilot Randomized Controlled Clinical Trial (Reducerea stresului pe bază de mindfulness versus farmacoterapia pentru insomnia cronică: un studiu clinic experimental şi aleatoriu), *Explore,* 7(2): 76-87, 2011.

15. ibid.

16. Barnes et al. (2007) The Role of Mindfulness în Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stress (Rolul stării de mindfulness în satisfacţia relaţiilor romantice şi în reacţiile la stresul relaţiilor), *Journal of Marital and Family Therapy,* vol. 33, ediţia a 4-a, pag 482-500, octombrie 2007

17. Keng et al. (2011) Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies (Efectele stării de mindfulness asupra sănătăţii psihice: O trecere în revistă a studiilor empirice), *Clinical Psychology Review,* 31(6): pag1041-1056

1. Maguire et al. (2006) London Taxi Drivers and Bus Drivers: A Structural MRI and Neuropsychological Analysis (Şoferii de taxi şi de autobuz din Londra: O analiză structurală RMN şi neuropsihologică), *Hippocampus* 16:pag1091-1101(2006)

2. Gaser and Schlaug (2003) Brain Structures Differ between Musicians and Non-Musicians (Structura neurologie diferă la muzicieni şi non-mu- zicieni), *Journal of Neuroscience,* 23: pag 9240-9245

3. http://lawsagna.typepad.com/lawsagna/2010/03/brainawareness- week-15-amazing-examples-of-neuroplasticity-inaction-.html

4. ibid.

5. Lazar (2005) Meditation Experience Is Associated With Increased Cortical Thickness (Experienţa meditaţiei este asociată cu densitate cor- ticală sporită), *Neuroreport,* vol. 18, nr. 17, pp1893-1897; Davidson et al. (2003), Davidson, Kabat-Zinn (2003)

Alterations În Brain And Immune System Function Produced By Mindfulness Meditation (Modificările la nivelul creierului şi al funcţiilor sistemului imun produse de meditaţia mindfulness), *Psychosomatic Medicine,* 65: 564-70

6. Lutz et al. (2004) Long-term Meditators Self-induce Highamplitude Gamma Synchrony During Mental Practice, *PNAS* vol. 101 nr. 46 pp16369-16373

7. Holzel et al. (2011) Mindfulness Practice Leads To Increases În Regional Brain Gray Matter Density (Practica mindfulness duce la creşteri ale densităţii materiei cenuşii regionale), *Psychiatry Research: Neuroimaging,* vol. 191, ediţia întâi, pag. 36-43

Capitolul 2

1. http://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_are.html

Capitolul 3

1. http://en.wikipedia.org/wiki/Fight-or-flight_response

2. http://en.wikipedia.org/wiki/Implicit_memory

3. http://en.wikipedia.org/wiki/Negativity_bias

4. http://www.youtube.com/watch?v=Qb-gT6vDrmU

Ştiinţa mindfulness

1. Killingsworth M. and Gilbert D. (2010) A Wandering Mind Is An Unhappy Mind (O minte care rătăceşte este o minte nefericită), *Science* vol. 330 pag. 932

2. Keng et al. (2011) Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies (Efectele mindfulness asupra sănătăţii psi- hice: O trecere în revistă a studiilor empirice), *Clinical Psychology Review,* 31(6): pag.1041-1056

3. Maclean K. et al. (2010) Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention (Antrenamentul intensiv în meditaţie îmbunătăţeşte discriminarea perceptuală şi atenţia susţinu- tă), *Psychological Science,* 21, pag. 829-839

4. Chiesa et al. (2010) Does Mindfulness Training Improve Cognitive Abilities? A Systematic Review of Neuropsychological Findings (Ajută antrenamentul mindfulness la îmbunătăţirea abilităţilor cognitive? O trecere în revistă sistematică a descoperirilor neuropsihologice), *Clinical Psychology Review* 31, pag. 449-464

5. Mzarek et al. (2010) Mindfulness and Mind-Wandering: Finding Convergence Through Opposing Constructs (Mindfulness şi rătăcirea minţii: Să găsim punctul de convergenţă prin construcţii opuse), *Emotion,* vol. 2012, pag. 442-448

6. Holzel et al. (2012) How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms Of Action From a Conceptual And Neural Perspective (Cum funcţionează meditaţia prin mindfulness? Propunând mecanisme de acţiune dintr-o perspectivă conceptuală şi neuronală), *Perspectives On*

Psychological Science, 6: 537, şi Lazar et al. (2005) Meditation Experience Is Associated With Increased Cortical Thickness (Experienţa meditaţiei este asociată cu densitate corticală sporită), *Neuroreport,* vol. 16, no. 17, pag. 1893-1897

7. Greenberg et al. (2012) 'Mind The Trap': Mindfulness Practice Reduces Cognitive Rigidity (Atenţie la capcană: practica mindfulness reduce rigiditatea cognitivă), PLOS One, (7) 5 e36206

Capitolul 4

1. Îi mulţumesc lui Tara Brach pentru acest exerciţiu, vezi http://blog. tarabrach.com/2013/03/the-backward-step.html

2. Mulţumesc lui Shunryu Susuzi pentru această analogie, la care se face aluzie în Suzuki S. (1970) *Zen Mind, Beginner's Mind* (Mintea zen, mintea începătorului), această ediţie (2011) Shambhala Publications, pag.18

3. Relatat în Merton T. (1965) *The Way Of Chuang Tzu, New Directions* (Calea lui Chuang Tzu, Noi direcţii), această ediţie (2010, pag. 114)

Momentul de respiro

1. Exerciţiul momentului de respiro în trei paşi a fost dezvoltat ca parte din cursul Terapia Cognitivă Bazată pe Mindfulness (TCBM), aşa cum este descris în Segal Z, Williams M, Teasdale J, (2002) *Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression* (Terapia cognitivă pentru depresie pe bază de mindfulness), (Guilford Press, 2012)

Cum ne ajută conştienta în stările proaste de spirit şi în anxietate

1. www.sciencedaily.com/releases/2013/04/130418154413.htm

2. www.bbc.co.uk/news/magazine-24444431

3. Mental Health Foundation (2007), *The Fundamental Facts: The Latest Facts and Figures on Mental Health*

(Realităţi fundamentale: Cele mai recente realităţi şi cifre privind sănătatea mentală) (London: Mental Health Foundation)

4. Keng et al. (2011) Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies, *Clinical Psychology Review* 31(6): pag.1041-1056

5. Van Hugt (2012) The Effects of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Affective Memory Recall Dynamics în Depression: A Mechanistic Model of Rumination (Efectele terapiei cognitive asupra dinamicii memoriei afective în depresie), *Frontiers în Human Neurosciences,* 19;6:257

6. Greenberg et al. (2012) 'Mind The Trap': Mindfulness Practice Reduces Cognitive Rigidity, PLOS One 7(5): e36206. doi:10.1371/ journal. pone.0036206

7. http://newsroom.ucla.edu/portal/ucla/that-giant-tarantula-isterri- fying-238055.aspx

Capitolul 5

1. Mulţumiri lui Marsha Lucas pentru această poveste, care este de asemenea inclusă în cartea ei *Rewire Your Brain for Love: Creating Vibrant Relationships Using The Science of Mindfulness* (Reconfigurează-ţi creierul pentru dragoste: Cum să creezi relaţii pline de viaţă cu folosindu-te de mindfulness) (Hay House, 2012)

2. *Why Zebras Don't Get Ulcers* (De ce zebrele nu se îmbolnăvesc de ulcer), Robert M. Sapolsky (St Martin's Press, 2004)

3. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_to_relieve_ stress

4. http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn36/sn36.006.than. html

Stresul şi ştiinţa mindfulness

1. Creswell et al. (2007) Neural Correlates of Dispositional

Mindfulness During Affect Labeling (Corelaţii neuronale ale prezenţei conştiente dis- poziţionale în timpul etichetării affective), *Psychosomatic Medicine,* iu- lie/august 2007 vol. 69 nr. 6 pag. 560-565

2. Brewer et al. (2011) Meditation Experience is Associated with Differences în Default Mode Network Activity and Connectivity (Experienţa meditaţiei este asociată cu diferenţe în activitatea neuronală şi conectivitatea implicite), *PNAS* decembrie 13, 2011 vol. 108 nr. 50 pag.20254- 20259

3. http://www.dailymail.co.uk/health/article-2103095/ Oncedismis- sed-pretentious-brain-scans-prove-Eastern-philosophieseffective-trea- ting-mental-illness.html

4. Brewer et al. (2011) Meditation Experience is Associated with Differences în Default Mode Network Activity and Connectivity, *PNAS* 13 decembrie 2011 vol. 108 no. 50 pp20254-20259

5. Matousek et al. (2010) Cortisol as a Marker for Improvement în Mindfulness-based Stress Reduction, *Complementary Therapies în Clinical Practice,* vol. 16, ediţia întâi, februarie 2010, pag.13-19

6. Rosenkranz et al. (2013) A Comparison of Mindfulnessbased Stress Reduction and an Active Control în Modulation of Neurogenic Inflammation (O comparaţie între reducerea stresului pe bază de mindfulness şi un control activ în modulaţia inflamaţiei neurogene), *Brain, Behavior, and Immunity,* vol. 27, ianuarie 2013, pag.174-184

7. Davidson et al. (2003) Alterations în Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation, *Psychosomatic Medicine,* iulie/august 2003 vol. 65 no. 4 564-570

8. Jacobs et al. (2011) Intensive Meditation Training, Immune Cell Telomerase Activity, and Psychological Mediators (Antrenamentul intensiv de meditaţie, activitate celulelor telomeraze şi mediatorii psihologici), *Psycho neuroendocrinology,* vol. 36, ediţia a cincea, iunie 2011,

pag. 664-681

9. Melville et al. (2012) Fifteen Minutes of Chair-Based Yoga Postures or Guided Meditation Performed în the Office Can Elicit a Relaxation Response (Cincisprezecee minute de poziţii sezânde de yoga sau meditaţiile îndrumate realizate la birou pot provoca o reacţie de relaxare), *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine,* vol. 2012, articolul ID 501986, 9 pagini, 2012. doi:10.1155/2012/501986

10. Keng et al. (2011) Effects of Mindfulness on Psychological Health: A Review of Empirical Studies, *Clinical Psychology Review,* vol. 31, ediţia a şasea, august 2011, pag. 1041-1056

11. ibid.

Capitolul 6

1. Davidson et al. (2003) Alterations în Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation, *Psychosomatic Medicine*, iulie/august 2003 vol. 65 nr. 4 564-570

2. Chodron P. (2010) *Taking The Leap: Freeing Ourselves From Old Habits And Fears* (Saltul de conştiinţă: Cum să ne eliberăm de obiceiurile şi de temerile vechi)†, Shambhala Publications, pag. 90-94

Ştiinţa de a ne întoarce către interior

1. Zeidan F. et al. (2011) Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation (Mecanisme neuronale ce suportă modulaţia durerii prin meditaţia mindfulness), *The Journal of Neuroscience,* 6 aprilie 2011, 31(14): pag. 5540-5548

2. Creswell J.D. et al. (2007) Neural Correlates of Dispositional Mindfulness During Affect Labeling, *Psychosomatic Medicine,* iulie-august; 69(6): pag. 560-5

† Chodron Pema, *Saltul de conştiinţă,* Editura Elena Francisc, 2013. (n.tr.)

Importanţa poziţiei corpului

1. Williams, Penman (2011) *Mindfulness: Finding Peace În A Frantic World,* (Piatkus) pag. 92-3

2. http://www.theguardian.com/science/2012/jun/30/self-helppositi- ve-thinking

3. ibid.

Capitolul 7

1. http://www.cs.princeton.edu/~rywang/berkeley/258/parable.html

2. http://www.dhammatalks.net/Books2/Bhikkhu_Buddhadasa_Keys_ to_Natural_Truth.htm

3. Zimmerman J. et al. (2013) The Way We Refer To Ourselves Reflects How We Relate To Others: Associations Between Firstperson Pronoun Use and Interpersonal Problems (Modul în care ne referim la noi înşine reflectă modul în care relaţionăm cu alţii: Asocieri între folosirea pronumelui personal la persoana I şi problemele interpersonale), *Journal of Research în Personality,* vol. 47, ediţia a treia, iunie 2013, pag. 218-225

4. Wei W.W. (1963) *Ask The Awakened: The Negative Way* (Întreabă-i pe cei treziţi la viaţă: Calea negativistă), pag.7, ediţie publicată de Sentient (2002)

Ştiinţa interconectării

1. http://www.wildmind.org/blogs/on-practice/appreciation-isconta- gious

http://blogs.psychcentral.com/mindfulness/2012/10/the-sciencebe- hind-why-everything-you-do-matters/

http://slooowdown.wordpress.com/2012/03/24/book-sum – maryof-connected-by-nicolas-christakis-james-fowler/

Citatele privind cercetarea sunt extrase din Christakis and Fowler, *Connected: The Amazing Power of Social Networks and How They Shape Our Lives* (Conectaţi: Puterea

uimitoare a reţelelor sociale şi cum ne modelează ele viaţa) (HarperPress, 2009)

2. http://userpage.fu-berlin.de/~health/support/ schwarzer_rieck- mann_în_weidner.pdf

3. http://www.psychologicalscience.org/index.php/news/ releases/ risk-factor-for-depression-can-be-contagious.html

4. http://bps-research-digest.blogspot.co.uk/2012/03/ introducing-en- clothed-cognition-how.html

5. Lee C. et al. (2011) Putting Like a Pro: The Role of Positive Contagion în Golf Performance and Perception (Ca un profesionist: Rolul contagiunii pozitive în performanţa şi perceţia golfului), PLOS ONE 6(10)

6. http://www.economist.com/news/science- andtechnology/21565573- some-effects-smoking-may-be-passedgrandmother

Ştiinţa mindfulness-ului şi a sinelui

1. http://www.psychologytoday.com/blog/your- brainwork/200910/ the-neuroscience-mindfulness

2. ibid.

3. Brewer J. et al. (2011) Meditation Experience is Associated with Differences în Default Mode Network Activity and Connectivity, *PNAS* vol. 108 nr. 50, pag. 20254-20259

Capitolul 8

1. Levy et al. (2012) The Effects of Mindfulness Meditation Training on Multitasking în a High-Stress Information Environment (Efectele antrenamentului pentru meditaţie prin mindfulness asupra multitaskului în- tr-un mediu informaţional de mare stres), *Graphics Interface* 2012

2. Flook et al. (2013) Mindfulness for Teachers: A Pilot Study to Assess Effects on Stress, Burnout, and Teaching Efficacy (Mindfulness pentru profesori: Un studiu Experiment care să evalueze efectele asupra stresului,

epuizării şi eficacităţii predării), *Mind, Brain and Education,* vol 7: 3 pag.182-195 şi Fortney et al. (2013) Abbreviated Mindfulness Intervention for Job Satisfaction, Quality of Life, and Compassion în Primary Care Clinicians (Intervenţia mindfulness abreviate pentru satisfacţia la locul de muncă, calitatea vieţii şi compasiunea la medicii clinicieni), *Family Medicine,* vol 11:5 pag. 412-420

3. http://www.sciencedaily.com/releases/2013/09/130905202847.htmhttp://link.springer.com/article/10.1007per cent2Fs12671-013-0202- 1#page-1

http://www.medicalnewstoday.com/releases/262251.php

http://www.telegraph.co.uk/news/newstopics/howaboutthat/9989142/Meditating-helps-students-get-bettergrades.html

http://www.ia.ucsb.edu/pa/display.aspx?pkey=2970

4. http://themindfulmanifesto.com/mindfulness-în-the-news.html

5. Ortner C.N.M. et al. (2007) Mindfulness Meditation And Reduced Emotional interference On A Cognitive Task (Meditaţia prin mindfulness şi reducerea interferenţei emoţionale asupra unei sarcini cognitive), *Motivation and Emotion* (2007) 31: pag.271-283. Vezi şi Mindful Emotion Regulation: An Integrative Review (Reglare emoţiilor prin mindfulness: O recenzie integrativăă) (2009) *Clinical Psychology Review,* pag. 560-572

6. Kuyken et al. (2010) How does Mindfulness-based Cognitive Therapy Work? (Cum funcţionează terapia cognitivă pe bază de mindfulness?) *Behaviour Research and Therapy,* noiembrie;48(11): pag.1105-127

7. https://webspace.utexas.edu/neffk/pubs/SCpercent20Germerper cent20Chapter.pdf

8. Geschwind N. et al. (2011) Mindfulness Training Increases Momentary Positive Emotions and Reward Experience în Adults Vulnerable to Depression: A Randomized Controlled Trial (Antrenamentul pentru mind-fulness sporeşte emoţiile pozitive de moment şi experienţele de răsplată în cazul adulţilor vulnerabili la depresie: Un

studiu clinic aleatoriu), *Journal of Consulting and Clinical Psychology,* octombrie 2011;79(5):pag. 618-28 New York: Guilford Press

9. Roberts-Wolfe D. et al. (2012) Mindfulness Training Alters Emotional Memory Recall Compared to Active Controls: Support for an Emotional Information Processing Model of Mindfulness (Antrenamentul pentru mindfulness modifică amintirile emoţionale comparativ cu controlul activ: Suport pentru un model de mindfulness care să proceseze informaţia emoţională), *Frontiers în Human Neuroscience,* 13 februarie 2012; 6:1

10. Brown et al. (2007) Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects (Mindfulness: Baze şi dovezi teoretice pentru efectele sale utile), *Psychological Inquiry,* vol. 18, ediţia a patra, pag. 211-237

11. Gilbert, Waltz (2010) Mindfulness and Health Behaviours (Mindfulness şi comportamentele asociate cu bunăstarea), *Mindfulness,* vol 1, 4, pag. 227-234

12. Brown, Kasser (2005) Are Psychological and Ecological Wellbeing Compatible? The Role of Values, Mindfulness and Lifestyle (Sunt stările de bine psihologice şi ecologice compatibile? Rolul valorilor, stării de mindfulness şi al stilului de viaţă), *Social Indicators Research,* 74, pag. 349-368, şi Brown et al. (2009) When What One Has Is Enough: Mindfulness, Financial Desire Discrepancy, And Subjective Wellbeing (Când eşti mulţumit cu ce ai), *Journal of Research În Personality,* vol. 43, ediţia a cincea, pag.727-636

13. Grepmai et al. (2007) Promoting Mindfulness în Psychotherapists în Training Influences the Treatment Results of their Patients: A Randomized, Double-Blind, Controlled Study, *Psychotherapy and Psychosomatics,* 2007;76(6):pag.332-8

14. http://michael-chaskalson.blogspot.co.uk/2012/11/whatimpact- does-leaders-mindfulness.html

15. http://www.pnas.org/content/107/12/5334.long

16. Dunne et al. (2008) Spending Money On Others Promotes Happiness (Să cheltuieşti bani pentru alţii promovează fericirea), *Science,* vol. 319 nr. 5870 pag.1687-1688

17. http://www.psychologytoday.com/blog/feeling-it/201211/the- best-kept-secret-happiness-compassion

18. http://www.wildmind.org/blogs/on-practice/smiling-yourway- to-kindness

19. Emmons, McCullough (2003) Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Wellbeing în Daily Life (O investigaţie experimentală a recunoştienţei şi a stării de bine subiective în viaţa de zi cu zi), *Journal of Personality and Social Psychology,* Vol. 84(2), pag. 377-389

20. http://www.theguardian.com/commentisfree/2014/jan/08/gre- en-space-combat-depression-mental-health

21. http://plumvillage.org/mindfulness-practice/the-5-mindfulness- trainings/

22. http://www.neweconomics.org/projects/entry/five-ways-towellbeing

23. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_positive_emoti- ons_improve_our_health

24. Fredrickson et al. (2008) Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources (Emoţii pozitive, induse prin meditaţia bazată pe bunătate şi iubire), *Journal of Personal and Social Psychology,* 95(5): pag1045-1062

25. Weng et al. (2013) Compassion Training Alters Altruism and Neural Responses to Suffering (Antrenamentul în compasiune afectează altruismul şi reacţiile neuronale la suferinţă), *Psychological Science,* 21 mai 2013 şi Condon et al. (2013) Meditation Increases

Compassionate Responses to Suffering (Meditaţia sporeşte reacţiile compătimitoare la suferinţă), *Psychological Science,* octombrie 2013 vol. 24 nr. 10 pag.2125-2127

26. Pace et al. (2009) Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress, *Psychoneuroendocrinology* 34(1): pag. 87-98

Momentul de respiro în trei paşi şi pasul de acţiune

1. http://greatergood.berkeley.edu/article/item/taking_în_the_good

ACT şi Politon

Editura ACT şi Politon

Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, Bucureşti, România,
C.P. 050202.
tel: 0723.150.590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.ACTsiPoliton.ro | www.ACTsiPoliton.ro/blog